

## Bezlepková dieta a letní mlsání



**Řada celiaků proto raději volí jistotu přípravy vlastního jídla na cestu.** Pokud cestujete autem a máte zajištěno ubytování, ve kterém nemáte jistotu bezlepkového jídla, je ideální vzít si s sebou na dovolenou domácí pekárnu a doma předem připravené bezlepkové směsi pro přípravu svého oblíbeného pečiva. Tak máte jistotu, že nebudete strádat hladu nebo riskovat kontaminaci lepkem. Počítejte však s tím, že domácí zmrazené pečivo vydrží cca 3 dny, což je na týdenní nebo delší dovolenou málo.

**Když už se budete chtít na neproověřeném místě najíst, nestačí se ptát, zda je uvedená nebalená potravin bez lepku, chtějte vědět složení.** Stále ještě ne každý číšník či prodavač ví, co to znamená bez lepku a že vám to způsobí zdravotní problémy.

Letní období je také ve znamení grilování, osvěžování se zmrzlými a koktejly. I při tomto skvělém mlsání **je třeba vzít v úvahu, že marinády, koktejly a zmrzliny mohou obsahovat lepek** Základem je tedy čist složení na etiketách výrobků, kde mají výrobci ze zákona povinnost uvádět na produktech alergeny, tedy i obiloviny obsahující lepek. Toto značení se týká jak balených, tak nebalených potravin i nápojů.

**Pro celiaky nebo alergiky na lepek či pšenici je letní období skvělé díky velkému množství čerstvého ovoce a zeleniny, kterými lze obohatit jídelníček o potřebné vitamíny a minerály.**Jde z nich vykouzlit řadu pokrmů, při jejichž přípravě mouku nepotřebujeme.

Jak si jednoduše připravit lehký ovocný koktej, zmrzlinu, ovocný dort a tvarohové knedlíky s ovocem bezlepkově?

# Vyzkoušejte tyto bezlepkové letní recepty:

## Ovocný koktejl

*170 g jahod (borůvek, meruněk, banánů), mohou být i zmražené, 500 ml polotučného mléka (rostlinného mléka nebo mléka bez laktózy), 50 ml 12% smetany (kdo nesmí mléko a výrobky z něj, použije rostlinnou smetanu, kdo nesmí laktózu, použije smetanu bez laktózy), 2 lžičky třtinového cukru*

Všechny ingredience rozmixujeme v elektrickém mixéru a nalijeme do sklenic. Ovocný koktejl můžeme ozdobit kousky čokolády nebo rozmixovanými ořechy či mátovými lístečky.

## Ovocný dort s tvarohovou náplní

*3 vejce (zvláště bílky a žloutky), 80 g cukru, ½ sáčku vanilkového cukru, 100 g bezlepkové samokypřicí mouky, 2 lžíce oleje*

*Náplň: čerstvé nebo zavařené ovoce, 250 g tvarohu, 200 g másla, 3 lžíce zakysané smetany, 3 lžíce cukru moučka, 1 lžička vanilkového cukru, vanilkový pudink (bezlepkový), bezlepkové piškoty*

V jedné míse vyšleháme bílky na tuhý sníh. Ve druhé vyšleháme do pěny žloutky, cukry a olej. Do vaječné směsi opatrně vmícháme tuhý sníh z bílků a prosátou mouku. Vymažeme a vysypeme dortovou formu, nalijeme těsto a dáme péct na 180 °C asi 25 minut.

Na vychladlý korpus, který necháme v dortové formě, vlijeme náplň, kterou vytvoříme vyšleháním másla, tvarohu, cukru a zakysané smetany. Korpus dáme ztuhnout do ledničky. Mezitím si připravíme z jednoho vanilkového pudinku a 400 ml ovocné šťávy želé. V hrnci zahřejeme šťávu z kompotu, do které zamícháme vanilkový pudink s troškou šťávy, vaříme asi 3 minuty a odstavíme, po chvilkách mícháme, aby se na povrchu nevytvořil škraloup.

Ovoce si nakrájíme na kousky nebo plátky. Na korpus s náplní poklademe pár piškotů a na ně ovoce, které polijeme vychladlým želé. Dáme na pár hodin ztuhnout do ledničky.

## Tvarohové knedlíky s ovocem (šulánky)

*1 polotučný tvaroh v alobalu (250 g), 1 celé vejce, 1 žloutek, 2 lžíce másla, ½ hrnku bezlepkové samokypřicí mouky, ½ hrnku bezlepkové směsi Jizerka, sůl, ovoce dle chuti*

*Na posypání: bezlepkovou osmaženou strouhanku, mák, tvaroh (dle chuti)*

Na vále vypracujeme ze všech surovin vláčné těsto. Z těsta nakrájíme čtverečky, plníme je ovocem a v dlaních pomoučených Jizerkou tvoříme knedlíky nebo šulánky. Vaříme je

v horké osolené vodě, dokud nevyplavou na hladinu. Necháme je okapat a ještě na horké klademe plátek másla, aby se knedlíky neslepily.

## Jahodová zmrzlina

*10 středně velkých jahod (čerstvé nebo zmražené), 6 lžic smetany (12%), 8 lžic mléka, 1 lžíce třtinového cukru*

Veškeré ingredience rozmixujeme na jemnou řídkou směs. Nalijeme ji do formiček na nanuky a vložíme do mrazničky.

## **Něco o autorce:**

### **Vladěna Halatová**

Lékaři jí diagnostikovali celiakii, což pro ni bylo odrazovým můstkem, aby začala hlouběji pronikat do tajů bezlepkového vaření. Aby nemusela pro sebe vařit pokrmy zvlášť, stravují se bezlepkově i její manžel a děti. Rodina jí poskytuje zpětnou vazbu ve vylepšování a zdokonalování jednotlivých pokrmů, aby byly k nerozeznání od těch obsahujících lepek.

Paní Halatová vydala kuchařky „Tradiční sladké pečení - bezlepkově“ a „Hlavní jídla, pečivo a speciality - bezlepkově“. Vladěna Halatová je také lektorkou bezlepkových kurzů vaření a pečení. Své zkušenosti, rady a recepty publikuje na webu [bezlepkove.com](http://bezlepkove.com)