

## Jak ušetřit při bezlepkové dietě?



### Bezlepkové = dražší

Nepříjemnou skutečností totiž je, že **bezlepkové polotovary, směsi a mouky jsou dražší než klasické s lepkem**. Pokud jste mlsouni a nechcete vařit a péct dvakrát (lepkově a bezlepkově), případně pokud vás je na bezlepkové dietě v rodině více, pak je dobré zamyslet se nad tím, jak udržet výdaje za bezlepkovou stravu pod kontrolou.

Zde je pár fíglů, jak se dá na bezlepkové dietě ušetřit nějaká ta zlatka:

**Recyklujte pečivo, které vám nechutná nebo ztvrdlo, rozdrobilo se apod.** Nic z upečeného nevyhazujte, ale dále zpracovávejte.

**Pomelte si vlastní mouku z přirozeně bezlepkových surovin** (např. rýže, pohanka, čirok, různé druhy čočky, hrách, jáhly, kukuřice, apod.) a přidávejte ji ke směsím na dochucení a provonění. Doma vyrobená mouka vás vyjde podstatně levněji, než když si ji koupíte v obchodě. Navíc máte jistotu, že neobsahuje stopy lepku a je čerstvá.

- loupáčky, vánočku, mazanec, sladké bulky použijte na skvělou žemlovkou
- chleba, rohlíky, pletýnky, bulky můžete nakrájet na kostičky, schovat do mrazničky a použít do hrnkových a kynutých knedlíků. Nebo přidat do houskového chleba z pekárny.
- veškeré slané pečivo můžete usušit a semlít na strouhanku

- sušenky, piškoty, drobné linecké cukroví použít na výborný cheesecake (stačí rozemlít, přidat máslo, rozmixované ořechy a máte základ korpusu)
- sušenky, piškoty, drobné linecké cukroví můžete použít do náplně v košíčkách
- ze zbylé uvařené rýže připravíte skvělý rýžový knedlík, rýžový nákyp s ovocem, případně rizoto.
- ze zbylých uvařených brambor můžete druhý den připravit skvělé bramborové pekáčky nebo zapečenou rychlovku na smetaně.

**Vyrobte si domácí těstoviny**, vyjdou vás o téměř polovinu levněji oproti kupovaným. Jediné, co k přípravě potřebujete, je bezlepková směs, vajíčka a voda.

**Naučte se péct bezlepkové pečivo doma.** Chvilku trvá, než vše natrénujete, ale chuť čerstvého domácího pečiva za ten čas a námahu stojí. Navíc vás pečivo vyjde oproti kupovanému podstatně levněji.

**Využívejte akce a slevy na bezlepkové směsi a výrobky.**

**Používejte při vaření a pečení co nejvíce přirozeně bezlepkových surovin** (pohanku, jáhly, rýži, kukuřici, brambory, batáty, čirok, luštěniny, ovoce atd.).

**Upečené pečivo, zákusky, cukroví, knedlíky, buchty zamrazujte, pokud víte, že je do dvou dní nesníte.** Máte tak jistotu, že se vám nezkaží. Pak stačí dle druhu buď nechat volně povolit (sušenky, dorty, zákusky), nebo na pár vteřin ohřát v mikrovlnce (kynuté pečivo – bude jako vytažené z trouby) nebo ohřát na toustovači, příp. nad párou (knedlíky, šulánky).

**Využívejte příspěvky od pojišťovny.** Zjistěte si, zda pojišťovna, u které jste registrovaní, přispívá na bezlepkovou dietu.

*Vladěna Halatová*

## Jablíčkový cheesecake

*150 g bezlepkových piškotů, 100 g másla, 50 g vlašských ořechů*

*Náplň: 450 g nastrohaných jablek, 600 ml vody, 3 lžíce cukru, 1 vanilkový pudink*

*Tvarohová náplň: 250 g polotučného tvarohu, 4 lžíce smetany ke šlehání, 4 lžíce medu, 100 g másla*

*Na posypání: skořice, vlašské ořechy*

Na korpus rozdrtíme bezlepkové piškoty, přidáme máslo a rozmixované vlašské ořechy, vše důkladně propracujeme. Dortovou formu o průměru 22 cm vyložíme pečicím papírem a na dno rozetřeme piškotovou hmotu. Vložíme do trouby a 8 minut pečeme při 180 °C. Po zapečení necháme vychladnout. Mezitím připravíme jablekovou náplň. Jablka nastroháme na hrubém struhadle. Vložíme je do hrnce, přidáme vodu a cukr. Vaříme asi ½ hodiny. Do teplé směsi přimícháme pudink rozmíchaný v trošce vody. Vše vaříme, než začne pudink tuhnout. Pak odstavíme a necháme vychladnout s tím, že průběžně mícháme, aby nám nevznikl škrálop. Pak v míse vyšleháme polotučný tvaroh se smetanou, medem a máslem do pěny.

Na vychladlý korpus v dortové formě naneseeme vychladlou jabličkovou náplň a na ni tvarohovou náplň. Posypeme skořicí a ozdobíme ořechy. Hotový cheesecake dáme vychladit do ledničky.

## Rýžový nákyp s ovocem

*250 g rýže, 750 ml vody, špetka soli, 1 lžíce másla, 1 sáček vanilkového cukru, 90 g třtinového cukru, 3 vejce, 4 střední jablka, 4 švestky, hrst třešní, 1 lžička skořice, 2 lžíce zakysané smetany, 2 lžíce tvarohu, kokosový olej na vymazání zapékací mísy*

Rýži přes noc namočíme do vody, ráno rýži propláchneme a nalijeme 1l čerstvé vody, vaříme, dokud rýže nezměkne. Žloutky utřeme s máslem a cukry do pěny, přidáme dvě lžíce tvarohu a dvě lžíce smetany. Švestky pokrájíme na menší kousky, jablka nastroháme na hrubém struhadle a spolu s třešněmi přidáme do žloutkové směsi. Dochutíme skořicí a promícháme. Bílky se špetkou soli ušleháme na tuhý sníh, který opatrně vmícháme do těsta. Zapékací mísu vymažeme kokosovým olejem, vlijeme nákyp a pečeme zvolna při 170 °C asi 50 minut.

## Bramborové pekáčky

*1 kg předem uvařených brambor, 180 g bezlepkové směsi, 20 g bezlepkové směsi na podmučení, špetka soli, sádlo nebo máslo na potírání*

Brambory rozmačkáme nebo nastroháme, přidáme špetku soli a 180 g mouky, vypracujeme vláčné těsto, které se nesmí lepit. Vytvoříme velký váleček, který rozdělíme na 24 dílů. Z každého dílu pak vyválíme tenkou, téměř průhlednou placku, kterou vložíme na rozpálenou plotýnku. Opékáme z obou stran a ihned potíráme rozpuštěným sádlem nebo máslem. Můžeme dochutit povidly s ořechy nebo čímkoli, co máte rádi.

## Žemlovka nejen z vánočky

*800 g bezlepkových plátků vánočky, loupáčků, mazanců, buchť, sladkých chlebů - co dům dá, 250 g polotučného tvarohu, 1 l mléka, 1 vanilkový cukr, 3 lžíce skořice, 6 lžic třtinového cukru, 2 vejce, špetka soli, 250 g zakysané smetany (bez škrobů), kokosový olej*

Do mísy nalijeme mléko, přidáme vejce, špetku soli, vanilkový cukr a 3 lžíce třtinového cukru, vše vyšleháme do pěny. Pak do ní namočíme plátky sladkého pečiva a necháme odležet. Mezitím si v míse vyšleháme tvaroh, zakysanou smetanu a zbylý třtinový cukr a vytvoříme jemný krém. Nachystáme si zapékací mísu s poklopem, vnitřek mísy vytřeme kokosovým olejem a naskládáme do ní třetinu rozmočených plátků pečiva, posypeme skořicí a potřeme polovinou krému. Postup opakujeme, poslední vrstvu tvoří pečivo, které přelijeme zbytkem mléčné pěny. Mísu přiklopíme a vložíme do trouby předehřáté na 180 °C. Pečeme dorůžova. Na talíři můžeme žemlovku dochutit javorovým nebo rýžovým sirupem.