

Vánoční pečení bez lepku



Nabízíme vám pár jednoduchých kroků, které stačí dodržovat, aby si i celiak přišel na své.

- Před samotnou přípravou bezlepkového cukroví **předcházejte nežádoucí kontaminaci, aby se lepek nedostal do bezlepkové stravy**. Je třeba mít řádně očištěné prkénko, vál, formičky, ostatní náčiní na pečení, ruce apod. Nikdy nezpracovávejte zároveň lepková a bezlepková těsta. **I malinké množství drobečků nebo lepkové mouky způsobí celiakovi nebo alergikovi velké problémy.**
- U lineckých, máslových, sádlových a jiných těst na cukroví **je vhodné použít hutnější druh bezlepkových moučných směsí**, ke kterým lze v menším poměru přidávat i jednodruhové mouky. Tyto směsi by měly obsahovat nějaká pojiva (xantan gumu, guar gumu...), aby těsto drželo pohromadě a nedrobilo se.
- Na bezlepkové cukroví **je ideální používat ztuhlé tuky z chladničky**. Po zpracování je vhodné nechat těsto v chladu odležet a pak ihned zpracovávat. Vykrajované kousky by měly být silnější (minimálně 4mm). Cukroví nebude tolik křehké a lépe se s ním bude dále pracovat (slepovat, dozdobovat).
- **Z trouby vytahujte cukroví světlé, ale upečené**. Nechte jej na plechu vychladnout, pak teprve s ním manipulujte.
- Veškeré cukroví můžete v klidu a pohodě po chvilkách péct již dva měsíce před

svátky. **Po upečení všechno cukroví vložte do uzavíratelných misek a dejte do mrazničky.** Můžete mrazit již promazané nebo suché a pak dle potřeby slepovat. Na Vánoce vytahujte množství, které ten den sníte a na které máme chuť. Cukroví je během půl hodiny povolené ke konzumaci.

- V případě přípravy kynutých těst (vánočky, večky, rohlíky atd.) je dobré držet se již ověřeného bezlepkového receptu. **U přípravy bezlepkového pečiva nestačí nahradit a vybrat správnou mouku, upravují se i veškeré poměry tekutin a sypkých směsí.** Kynutá bezlepková těsta mají svoje postupy přípravy, např. nadlehčení těsta, zapařování v troubě, pečení apod.

Pozor na další intolerance a alergie!

Když budete připravovat bezlepková jídla pro návštěvu, **je třeba zjistit, zda dotyčná osoba nemá ještě další intolerance nebo alergie.**

Mezi nejběžnější patří intolerance laktózy (mléčného cukru), v tomto případě lze mléčné výrobky s laktózou včetně másla nahradit bezlaktózovými výrobky, které jsou běžně v obchodech v prodeji.

Pokud někdo trpí **Histaminovou intolerancí, kdy už se jedná o nesnášenlivost více potravin,** je ideální, aby si jídlo návštěva vzala s sebou. Nebo přesně určila, co může a nemůže, jak to má být přesně připraveno.

Další častou alergií je alergie na bílkovinu kravského mléka, v tomto případě je potřeba veškeré mléčné výrobky nahradit rostlinnými (např. kokosové mléko, rýžové, mandlové, sójové, tofu atd.).

Vyzkoušejte naše bezlepkové recepty:

Pohankovo-citrónová srdíčka

50 g pohankové mouky, šťáva z ½ středního citronu, 50 g světlé chlebové bezlepkové směsi,

150 g bezlepkové směsi Jizerka, 85 g másla, 70 g cukru moučka, 85 g vepřového sádla,

1 vanilkový cukr, 2 žloutky

Na vále ze všech surovin vypracujeme těsto, které necháme asi 1 hodinu zchladnout v ledničce. Poté rozválíme těsto asi 3 mm tlusté a vykrajujeme srdíčka. Pečeme při 180 °C do zlatova. Necháme na pečicím papíře vychladnout, pak teprve slepujeme rybízovou marmeládou.

Sušenky z kokosové mouky

100 g kokosové mouky, 160 g bezlepkové směsi Jizerka, 140 g másla, 80 g cukru moučka,

2 vejce, šťáva z poloviny středního citronu, 1 lžička kakaa

Na vále ze všech surovin kromě kakaa vypracujeme těsto. Rozdělíme ho na dva díly a do jedné poloviny zapracujeme kakao. Poté rozválíme světlé těsto, na něm rozválíme proužky z tmavého těsta - vznikne strakatý plát těsta, ze kterého vykrajujeme asi 4 mm tlusté kytičky, postavičky a jiné tvary. Pečeme při 180

°C do zlatova. Sušenky jsou ihned měkké, nelámou se a nedrobí.

Lískové rohlíčky

100 g másla, 100 g sádla, 100 g cukru moučka, 100 g lískových oříšků (jemně rozemletých),

1 vejce, 150 g bílé bezlepkové směsi, 220 g bezlepkové směsi Jizerka, citronová kůra

Na vále ze všech surovin vypracujeme jemné těsto, které vložíme na 20 minut do chladničky. Poté vytváříme válečky, ze kterých tvarujeme malé rohlíčky. Vložíme na plech vyložený pečicím papírem a pečeme při 180 °C do zlatova.

Rohlíčky ještě na plechu sypeme cukrem, necháme zcela vychladnout a pak teprve přemístíme do krabice či rovnou na talíř.

Krásné svátky!

My všichni chceme prožít svátky v klidu, pohodě a zdraví. Chceme, aby se k nám naši přátelé s radostí vraceli.

Přeji vám pohodové svátky, sváteční stůl plný dobrot a do nového roku 2019 pevné zdraví bez komplikací. A také spokojená břítška naplněná dobrotami.

Vladěna Halatová