



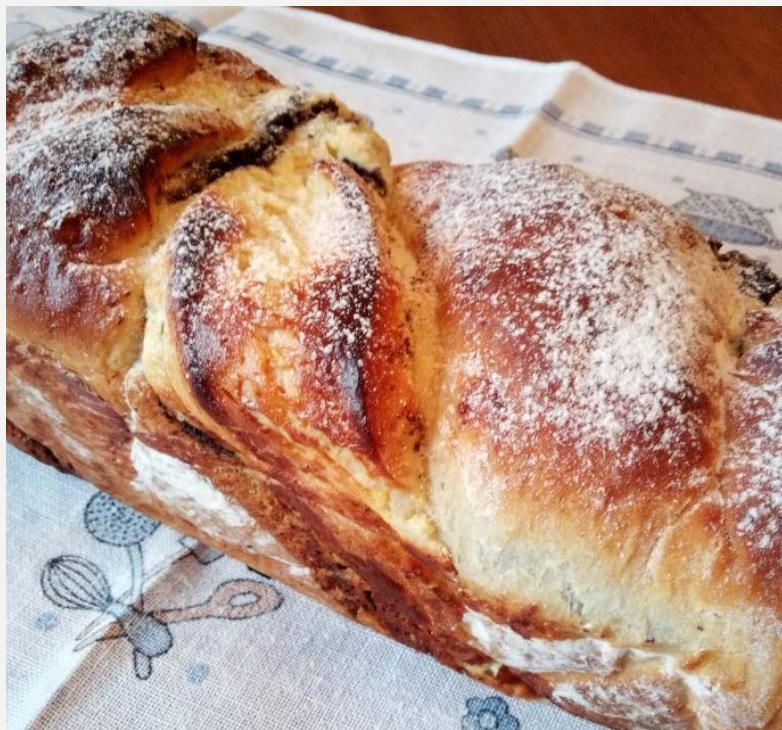
# BEZLEPKOVÁ SMĚS PRO PŘÍPRAVU KYNUTÉHO TĚSTA **DONUTS & CROISSANTS** (TZV. ZELENÁ)

**OSVĚDČENÉ RECEPTY NA BÍLÉ KYNUTÉ PEČIVO – ROHLÍKY, VEKU, BULKY  
NA HAMBURGERY, PIZZU, KNEDLÍKY, PIROŽKY, BUCHTY, KOLÁČE, KOBЛИHY,  
LOUPÁČKY, CROISSANTY, VÁNOČKU, TRDELNÍK, LANGOŠE A DALŠÍ**

**Adveni®**  
plodiny třetího tisíciletí

# OBSAH

<b>I. STĚŽEJNÍ RECEPTY PODLE LENKY JUREČKOVÉ</b>			
<b>A S PŘISPĚNÍM JANY FIALKOVÉ A KATEŘINY HÁJKOVÉ</b>			
Rohlíky	8	Pizza šneci	76
Veka	10	Řecká bougatsa	78
Bulky na hamburgery	12	Řecká pita a gyros	80
Pizza	14		
Knedlíky – přílohouvé/plněné	16	<b>VLADĚNA HALATOVÁ</b>	82
Knedlíky přílohouvé	16	Vladčiny donuty	84
Knedlíky plněné – na sladko i na slano	16	Jidáše	86
Bílý chléb – do klasické trouby/do automatické pekárny	16	Kynuté muffiny s povidly	88
Toastový chléb	18	Maková štola	90
Pirožky	20	Ovocný koláč s tvarohem	92
Honzovy buchty	22	Tvarohovo-povidlový kringel	94
Dukátové buchtičky	24		
Koblihy	26	<b>KATEŘINA LAHODA</b>	96
Vánočka	28	Makovo-tvarohová babka	98
Mazanec	30	Pražské koláče	100
Loupáčky	32	Makový závin z bramborového těsta	102
Posvícenské koláčky	34		
Valašský frgál	36	<b>IVA VAŠÁTKOVÁ</b>	104
Trdelník	38	Hadí rolovaný kynutý koláč	106
Langoše	40	Mřížkový kynutý koláč	108
Croissanty	42	Slaný kynutý cop se šunkou a sýrem	110
Svatební / hodové koláčky (z Podluží)	44	Tvarohový mazanec s mákem a ovocem	112
Kremrole	46	Trhací sladký chlebík	114
Skořicoví šneci	48	Trhací chléb bylinkový	116
	50	Kynutý táč s tvarohem a ovocem	118
<b>II. RECEPTY VÝBORNÝCH ČESKÝCH FOODBLOGEREK</b>			
LA TETA	52		
Šátečky z plundrového těsta	52		
Borůvkové koláče s tvarohovou nádivkou	54		
Čokoládová babka s rozinkami	56		
Parmazánové plněné bulky	58		
Kynutý podmáslový chléb	60		
Světlé housky	62		
Čokoládové briošky	64		
Bulky z poliše	66		
Bagety z poliše	68		
Rohlíky s tangzhongem podle Vlad'ky Halatové	70		
Palmiers	72		
	74		



Kynutý závin plněný tvarohem a meruňkami	120	Máslové bagetky	152
Růžicový kynutý koláč	122	Jogurtové houstičky	154
Makové švýcarky	124		
<b>III. BÍLÉ KYNUTÉ PEČIVO</b>		<b>STÁŇA HARTOVÁ</b>	156
<b>V ZAHRANIČNÍCH KUCHYNÍCH</b>		Kynutá bábovka	158
Bagely	128	Klubičková kynutá buchta	160
Ciabatta	130	Kváskové bagety	162
Panettone	132	Svatomartinské ořechové rohlíčky (bez droždí)	164
Řecký olivový chléb s fetou	134	Perníkový kynutý knedlík	166
Bulky s fetou obalené v medu a sezamu	136	<b>KATEŘINA HÁJKOVÁ</b>	168
Focaccia	138	Koláčky rozplývající se na jazyku (bez kynutí)	170
Chléb à la brioška z domácí pekárny	140		
Zábavný test: kynuté pečivo ve světě	142	<b>NOVÉ RECEPTY 2023</b>	173
		Rohlíky Nadrchalky	176
		Přílohouvé knedlíky dle Pavly Nadrchalové	178
		Světlý chléb Jureček ze Zelené Adveni	180
<b>IV. DALŠÍ RECEPTY VÝBORNÝCH ČESKÝCH</b>		<b>NOVÉ RECEPTY 2024</b>	183
<b>FOODBLOGEREK</b>	144	Dýňový kváskový chléb	184
LA TETA PODRUHÉ	144	Toastový chléb dle Gábi Šeršeňové	186
Posvícenské koláčky nemléčné	146		
Toastový chléb bez mléka a vajec	148		
Pletence z plundrového těsta s pekanovými ořechy	150		



# CO VŠE ZDE NAJDETE DLE ABCEDY

## B

- Babka čokoládová s rozinkami 58
- Babka makovo-tvarohová 98
- Bagely 128
- Bagety z poliše 70
- Bílý chléb 18
- Borůvkové koláče s tvarohovou nádivkou 56
- Bougatsa 78
- Briošky čokoládové 66
- Buchtičky dukátové 26
- Buchty Honzovky 24
- Bulky na hamburgery 12
- Bulky parmažánové plněné 60
- Bulky s fetou obalené v medu a sezamu 136
- Bulky z poliše 68

## C

- Ciabatta 130
- Croissanty 44
- Cop se šunkou a sýrem slaný kynutý 110

## Č

- Čokoládová babka s rozinkami 58
- Čokoládové briošky 66

## D

- Donuty Vladčiny 84
- Dukátové buchtičky 26

## F

- Frgál valašský 38
- Focaccia 138

## G

- Gyros a pita 80

## H

- Hadí rolovaný kynutý koláč 106
- Hamburgerové bulky 12
- Honzovy buchty 24
- Housky světlé 64

## CH

- Chléb à la brioška z domácí pekárny 140
- Chléb bílý 18
- Chléb dýňový kváskový 184
- Chléb podmáslový 62
- Chléb toastový 20
- Chléb toastový dle Gábi Šeršeňové 186

## J

- Jidáše 86
- Jogurtové houstičky 154

## K

- Klubíčková kynutá buchta 160
- Koblihy 28
- Koláče borůvkové s tvarohovou nádivkou 56
- Koláč mřížkový kynutý 108
- Koláč ovocný s tvarohem 92
- Koláče pražské 100
- Koláčky posvícenské 36
- Koláč růžicový kynutý 122
- Koláčky rozplývající se na jazyku (bez kynutí) 170
- Koláčky svatební 46
- Knedlíky plněné 16
- Knedlíky přílohouvé 16
- Kremrole 48
- Kringel tvarohovo-povidlový 94
- Kváskové bagety 162
- Kynutá bábovka 158

## L

- Langoše 42
- Loupáčky 34

## M

- Maková štola 90
- Makové švýcarky 124
- Makovo-tvarohová babka 98
- Makový závin z bramborového těsta 102
- Máslové bagetky 152
- Mazanec 32
- Mazanec tvarohový s mákem a ovocem 112
- Mřížkový kynutý koláč 108
- Muffiny kynuté s povidly 88

## O

- Ovocný koláč s tvarohem 92

## P

- Palmiers 74
- Panetonne 132
- Parmažánové plněné bulky 60
- Perníkový kynutý knedlík 166
- Pirožky 22
- Pita a gyros 80
- Pizza 14
- Pizza šneci 76
- Pletence z plundrového těsta s pekanovými ořechy 150
- Plundrové šátečky 54
- Podmáslový chléb 62
- Poliš – bagety 70
- Poliš – bulky 68
- Posvícenské koláčky 36
- Posvícenské koláčky nemléčné 146
- Pražské koláče 100
- Přílohouvé knedlíky dle Pavly Nadrchalové 178

**R**

- Rohlíky 8  
Rohlíky Nadrchalky 176  
Rohlíky s tangzhongem 72  
Rolovaný hadí kynutý koláč 106  
Růžicový kynutý koláč 122

**Ř**

- Řecká bougatsa 78  
Řecký olivový chléb s fetou 134

**S**

- Skořicoví šneci 50  
Svatební koláčky 46  
Svatomartinské ořechové rohlíčky (bez droždí) 164  
Světlé housky 64  
Světlý chléb Jureček ze Zelené Adveni 180

**Š**

- Šátečky z plundrového těsta 54  
Šneci a la pizza 76  
Šneci skořicoví 50  
Štola maková 90  
Švýcarky makové 124

**T**

- Tangzhong – rohlíky 72  
Táč kynutý s tvarohem a ovocem 118  
Toastový chléb 20  
Toastový chléb bez mléka a vajec 148  
Trdelník 40  
Trhací chléb bylinkový 116  
Trhací sladký chlebík 114  
Tvarohovo-povidlový kringel 94  
Tvarohový mazanec s mákem a ovocem 112  
Tvarohový ovocný táč kynutý 118  
Tvarohový závin kynutý plněný meruňkami 120

**V**

- Valašský frgál 38  
Vánočka 30  
Veka 10

**Z**

- Závin kynutý plněný tvarohem a meruňkami 120  
Závin makový z bramborového těsta 102



# I. STĚŽEJNÍ RECEPTY PODLE LENKY JUREČKOVÉ A S PŘISPĚNÍM JANY FIALKOVÉ A KATEŘINY HÁJKOVÉ

Lenka Jurečková. Když se rozdávalo tvůrčí nadání, um a fantazie, musela stát v první řadě. Tvoří dorty, které jsou hotová umělecká díla, šije parádní dětské botičky, výborně peče... Poradí si se vším, co vyžaduje zručnost. Jakoukoliv chválu však se smíchem odmítá: „Jsem spíš brouk Pytlík – práce všeho druhu!“

Lenka se stala nejznámějším propagátorem bezlepkového chleba s psylliem. Ten podle jejího návodu pečou tisíce lidí odkázaných na bezlepkovou dietu a láskyplně mu přezdívají Jureček!

Přestože pokrmy svým názvem velmi často vzdávají hold nějaké osobnosti, po samotném tvůrci nebo zprostředkovateli receptu jich mnoho pojmenováno není. Co se týče pekařských výrobytků, snad jedině věhlasný dort Sacher. Avšak zatímco receptura dortu je držena v přísné tajnosti, Lenka ingredience a přesný výrobní postup na Jurečka sdílí se všemi potřebnými na FB. Tam také poradí každému, kdo zrovna tápe a trápí se tak, jak je to v počátcích bezlepkové diety běžné. Dělá to stručně a jasně, ráda a zcela nezištně. Je už taková.

Když jsme se chýlili s vývojem „Zelené směsi“ do finále a mně došlo, že „tohle bude pecka“, věděla jsem, že ke spolupráci na receptech musím získat právě Lenku, která je skutečný machr právě na bezlepkové kynuté pečení. Ovšem, jak už to bývá, právě ty nejšikovnější často trápí pochybnosti. Lenka: „Ale prosím Tě, vždyť já nejsem profík a recepty jen přizpůsobuju.“ Já: „Tak tu směs aspoň vyzkoušej.“

Když mi na Messengeru přistála od Lenky zpráva: „Směs je perfektní, funguje neskutečně“, svitla mi nová naděje, že se k mé výzvě postaví čelem. Přesto to dalo ještě práci, než jsem uslyšela kýzené: „No tak dobré, když to lidem pomůže.“

Pomůže. Tím jsem si jista. K nadýchaným housličkám, k vece, která se na druhý den nepromění v tvrdý kámen, k vláčným koláčkům... Zkrátka k úspěšnému a radostnému pečení bezlepkového kynutého pečiva.

Přesvědčte se.

Vaše Hana Cetlová



# ROHLÍKY

Autor: Lenka Jurečková

**Bez lepku**

**Bez sóji**

**Bez mléka**

**Bez vajec**

Obyčejný bílý rohlík. Česká klasika, která nás provází od útlého dětství až do pokročilého stáří. Žmoulá ho dítě v kočárku i dědeček u hrníčku bílé kávy. V té „naší“ typické podobě ho v žádné jiné zahraniční kuchyni nenajdeme, snad jedině u našich slovenských sousedů. Toto měkké bílé pečivo má neutrální chuť a my Češi si na něm dokážeme pochutnat s marmeládou, medem, máslem, šunkou, paštikou, nebo dokonce jenom tak „bez ničeho“. A spotřeba bílého pečiva stoupá navzdory mohutné osvětě ohledně škodlivosti jeho přílišné konzumace. Své využití u nás rohlík najde v jídelníčku během celého dne, ať už jde o snídani, svačinu, přílohu u oběda, či rychlou večeři. V kuchařce na bílé kynuté pečivo mají rohlíky pořadové číslo 1 jistě opravněně!

## Ingredience

250g	Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
300ml	vlažné vody (50ml na kvásek, 250ml do těsta)
10g	čerstvého droždí
5g	krystalového cukru (1 kávová lžička)
6g	soli
10g	sádla

Z výše uvedených surovin upečeme  
8 ks rohlíků.

## Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažné vody, přidáme cukr, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse kuchyňského robotu smícháme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS, sůl, sádlo, zbytek vody a kvásek. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat 5 minut. Vzniklé řidší těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschllo, a necháme na teplém místě kynout cca 30 minut.
3. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučněný vál a několikrát ho přeložíme – těsto ohneme od kraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znova přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát opakujeme, těsto se zpevní a vyhladí.
4. Z těsta si navážíme 8 dílů o hmotnosti cca 70 g, každý kousek zpracujeme překládáním stejným způsobem jako u těsta a vytvoříme kuličky.
5. Jednotlivé kuličky rozválíme do tvaru trojúhelníku, základnou směrem k nám a cíp spíše vyšší, tzn., neděláme široké trojúhelníky, protože výsledné rohlíky by byly tenké a rychle by ztvrdly. Těsto zarolujeme směrem od základny k cípu. Vytvořené rohlíky můžeme ještě trochu poválet tam a zpět.
6. Plech vyložíme pečicím papírem a naskládáme na něj rohlíky cípem dolů, aby se při pečení neotevřely. Postříkáme je vodou z rozprašovače a plech zakryjeme potravinářskou fólií tak, aby se nedotýkala rohlíků. Takto necháme na teplém místě kynout cca 30 minut. Mezitím si vyhřejeme troubu na 250 °C a na její dno dáme starý hluboký plech na pečení.
7. Vykynuté rohlíky znova postríkáme vodou z rozprašovače a vložíme do trouby. Na plech umístěný na dně trouby nalijeme cca 0,5l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří.
8. Pečeme cca 10 minut, dokud se rohlíky nezačnou zabarvovat do světle hnědé barvy. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní plech, teplotu stáhneme na 170 °C a dopékáme cca 20 minut.
9. Upečené rohlíky necháme vychladnout na mřížce.



Videonávod  
jak překládáme těsto  
a motáme rohlíky:



Videonávod:



Fotky z dílny  
Lenky Jurečkové  
shlédnete zde:



# VEKA

Autor: Lenka Jurečková

**Bez lepku**

**Bez sóji**

**Bez mléka**

**Bez vajec**

Tvarem i konzistencí i svou neutrální chutí je velmi podobná rohlíku. Je však podstatně větší do šírky i délky a nadýchanější. Co je to? Pokud ještě váháte, teď již nebudete: je nezbytně nutná pro výrobu obložených chlebíčků. Veka! Mimochodem, věděli jste, že chlebíčky jsou rye český vynález? Prodávat je začal už na počátku 20. století pražský lahůdkář Jan Paukert. Veka má však v kuchyni i další použití. Hodí se na houskové knedlíky. Ztvrdlá namočená v mléce tvoří základ žemlovky. Rychlý a chutný pokrm vytvoříte ze smažené veky se sýrem a ti, co jsou na sladké, si mohou veku opéct a obalit v cukru či skořici. Pokud na party nebo posezení s přáteli nachystáte chlebíčky s vekou podle tohoto receptu, věřte, že vaši přátelé vůbec nepoznají, že se právě stravují bezlepkově.

## Ingredience

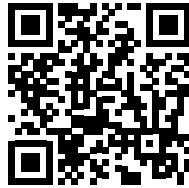
500 g	Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
700 ml	vlažné vody (50 ml na kvásek, 650 ml do těsta)
20 g	čerstvého droždí
5 g	krystalového cukru (1 kávová lžička)
12 g	soli
40 g	sádla

Z výše uvedených surovin upečeme  
2 veky.

## Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažné vody, přidáme cukr, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké mísce kuchyňského robotu smícháme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS, sůl, sádlo, zbytek vody a kvásek. Pomocí hnětacích háků vypracujeme lepivé a ne příliš tuhé těsto. Zakryjeme ho potravinářskou fólií, aby neoschllo, a necháme na teplém místě kynout cca 40 minut.
3. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučněný vál a rozdělíme ho na 2 stejné části. Každou část několikrát přeložíme – těsto ohneme od kraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znova přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát opakujeme, těsto se zpevní a vyhladí.
4. Přeložené kousky vyválíme rukama do tvaru veky, lehounce je „potřeme“ moukou a položíme je na plech vyložený pečicím papírem, každou veku k jedné straně plechu. Z papíru uděláme korýtničky, abychom omezili kynutí do stran – můžeme k tomu využít vyšší plech, kdy na jedné straně bude přečnívat pečicí papír a uprostřed papír „vytáhneme“ do výšky (tím vznikne pro jednu veku korýtko). Vedle bude položena další veka a na druhé straně bude opět pečicí papír, který zajistíme válečkem, krabičkou s alobalem apod. (tím vznikne korýtko pro druhou veku). Takto zajištěné veky nakynou do výšky a při pečení se nerozjedou do stran. Poté veky lehce postříkáme vodou z rozprašovače, zakryjeme potravinářskou fólií tak, aby se nedotýkala vek, a necháme na teplém místě kynout cca 30 minut. Mezitím si vyhřejeme troubu na 250 °C a na její dno dáme starý hluboký plech na pečení.
5. Po vykynutí pečicí papír roztáhneme, zmizí korýtnička a veky se srovnají na střed plechu (nebudou se dotýkat krajů). Pokud se veky k papíru trochu přilepí, stěrkou je opatrně oddělíme. Veky znova postříkáme vodou z rozprašovače a vložíme do trouby. Na plech umístěný na dně trouby nalijeme cca 0,5 l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří.
6. Pečeme cca 10 minut, na vekách se začnou objevovat hnědé flíčky a začnou pomalu tmavnout. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní plech, teplotu stáhneme na 190 °C a dopékáme cca 35 minut.
7. Upečené veky necháme vychladnout na mřížce. Krájíme až po vychladnutí.

Fotky z dílny  
Lenky Jurečkové  
shlédnete zde:



# BULKY NA HAMBURGERY

Autor: Lenka Jurečková

**Bez lepku**    **Bez sóji**

Všimněte si, že pokud se rozhoří diskuze o hamburgeru, hlavním tématem je vždycky maso. Přitom základem úspěchu je stejně tak kvalitní bulka. Její chuť, struktura a také velikost. Bulka má být tak akorát do ruky, protože i v těch nejluxusnějších restauracích se hamburger správně jí rukama, nikoliv přiborem. Má být horizontálně rozrezaná přesně v polovině tak, aby spodek i vršek, mezi které se maso vkládá, byly stejně velké. Velikost bulky a masa má být v poměru 1:1. Hledat malé maso v prostředí velké bulky je mrzuté, ale ani druhý extrém – maso z bulky vyčnívající, není žádoucí. Bulka by měla být měkká jako peřinka a její chuť jemná, aby nekonkurowala masu, a naopak mu dala vyniknout. Připravte si poctivý domácí hamburger. Grilování masa ať zaobstará manžel, Vy upečte měkoučké bulky podle tohoto receptu a pochutnejte si společně při romantické večeři.

## Ingredience

na těsto:

250 g Bezlepkové směsi  
pro přípravu kynutého těsta  
DONUTS & CROISSANTS  
(tzv. ZELENÁ)  
300 ml vlažného mléka  
(50 ml na kvásek,  
250 ml do těsta)  
10 g čerstvého droždí  
15 g krystalového cukru  
6 g soli  
10 g oleje (1 lžice)  
20 g rozpuštěného másla  
1 vejce

na dokončení:

1 vejce  
1 lžice mléka  
sezamová semínka na posyp

Z výše uvedených surovin upečeme  
6 ks housek o průměru cca 10 cm.

## Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažného mléka, přidáme cukr, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké misce kuchyňského robota smícháme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS, sůl, olej, máslo, vejce, zbytek mléka a kvásek. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat 5 minut. Vzniklé řídší těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschlolo, a necháme na teplém místě kynout cca 40 minut.
3. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučněný vál a rozdělíme na 6 dílů o hmotnosti cca 105 g. Každý kousek několikrát přeložíme – těsto ohneme od kraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znova přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát opakujeme, těsto se zpevní a vyhladí. Poté z jednotlivých kousků vytvoříme kuličky.
4. Plech vyložíme pečicím papírem a naskládáme na něj kuličky. Postříkáme je vodou z rozprašovače a plech zakryjeme potravinářskou fólií tak, aby se kuliček nedotýkala. Takto necháme na teplém místě kynout cca 40 minut. Mezitím si vyhřejeme troubu na 220 °C a na její dno dáme starý hluboký plech na pečení.
5. Vykynuté hamburgerové bulky potřeme směsí rozšlehaného vejce s mlékem, posypeme sezamem a vložíme do trouby. Na plech umístěný na dně trouby nalijeme cca 0,5 l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří.
6. Pečeme cca 10 minut, dokud se hamburgerové bulky nezačnou zabarvovat do světle hnědé barvy. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní plech, teplotu stáhneme na 160 °C a dopékáme cca 20 minut.
7. Upečené hamburgerové bulky necháme vychladnout na mřížce.

Fotky z dílny  
Lenky Jurečkové  
shlédnete zde:



# PIZZA

Autor: Lenka Jurečková

**Bez lepku**

**Bez sóji**

**Bez mléka**

**Bez vajec**

V roce 1889 přijíždí do Neapole italský král Umberto I. v doprovodu své manželky Margarety Savojské. Neapolský pekař Raffaele Esposito, jako projev úcty, pošle vladaři pizzu vyrobenou v barvách italské trikoloru: se sytě červenými rajčaty, bílou mozzarellou a zelenými lístky bazalky. Nadšená královna vyjádří pekaři obdiv děkovným dopisem a poctěný pekař na počest panovnice pokrm pojmenuje Margherita. To není pohádka, nýbrž skutečný příběh o vzniku nejpopulárnější pizzy na světě. Italové jsou na přípravu tradiční neapolské pizzy náležitě hrdi. Svaz neapolských pekařů bojoval o její zařazení na seznam světového nehmotného kulturního bohatství po dobu tří let. Organizace UNESCO mu vyhověla v roce 2017. Málokterý pokrm nabízí tolik variací jako pizza. Zdá se, že co se týče ingrediencí, fantazii se meze nekladou, ale není tomu tak. Konkrétně pravá neapolská pizza, od roku 2010 tradiční výrobek chráněný EU, je striktně definována. Kupříkladu těsto nesmí obsahovat žádný tuk, a schváleny jsou 2 druhy: Margherita a Marinara. Na těsto každé z nich se kladou pouze 4 ingredience. Schválně, víte které?

## Ingredience

na těsto:

250 g Bezlepkové směsi  
pro přípravu kynutého těsta  
DONUTS & CROISSANTS  
(tzv. ZELENÁ)  
300 ml vlažné vody  
(50 ml na kvásek,  
250 ml do těsta)  
15 g čerstvého droždí  
5 g krystalového cukru  
(1 kávová lžička)  
1 kávová lžička soli

na dokončení:

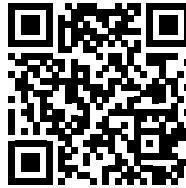
olivový olej

Z výše uvedených surovin upečeme  
2 korpusy o průměru 30 cm.

## Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažné vody, přidáme cukr, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse kuchyňského robotu smícháme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS, sůl, zbytek vody a kvásek. Pomocí hnětačích háků necháme zpracovávat 5 minut. Vzniklé těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschlo, a necháme na teplém místě kynout cca 30 minut.
3. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučněný vál a několikrát ho přeložíme – těsto ohneme od kraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znova přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát opakujeme, těsto se zpevní a vyhladí.
4. Těsto rozdělíme na 2 stejné části a každý díl ještě zpracujeme překládáním stejným způsobem jako u těsta. Poté každý díl vypracujeme rukama nebo vyválíme válečkem korpus na pizzu o průměru 30 cm. Nejlepší je těsto rozvalovat rovnou na plechu, který si vyložíme pečicím papírem. Pokud chceme mít pizzu krásně kulatou, tak vyválené těsto vykrojíme podle talíře nebo pokličky o průměru 30 cm. Tako připravené korpusy postříkáme vodou z rozprašovače a plech zakryjeme potravinářskou fólií tak, aby se nedotýkala korpusů. Necháme na teplém místě kynout cca 20 minut. Mezitím si vyhřejeme troubu na 250 °C a na její dno dáme starý hluboký plech na pečení.
5. Lehce nakynuté korpusy znova postříkáme vodou z rozprašovače, propícháme vidličkou a vložíme do trouby. Na plech umístěný na dně trouby nalijeme cca 0,5 l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří.
6. Korpusy předpékáme, aby se udělaly křupavé okraje a střed byl měkký – pečeme cca 5–6 minut, dokud se na povrchu neobjeví pár hnědých flíčků. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní plech a korpusy, které si dle chuti obložíme a dáme dopéct dozlatova cca 10 minut při teplotě 200 °C. Po upečení pizzy, především její okraje, dle chuti potřeme olivovým olejem.

Fotky z dílny  
Lenky Jurečkové  
shlédnete zde:



# KNEDLÍKY – PŘÍLOHOVÉ/PLNĚNÉ

Autor: Lenka Jurečková

**Bez lepku**

**Bez sóji**

**Bez mléka**

Knedlíky se z mouky začaly připravovat v 17. století, a to pečením. Kdy se začaly vařit ve vodě či páře, se sice neví, jisté ale je, že se staly fenoménem české kuchyně, která se chlubí bezpočtem druhů. Typická česká jídla se zkrátka bez knedlíků neobejdou a samozřejmě je, že tvoří i součást našich největších kulinářských skvostů. Dopravází „vepřo zelo“, kachničku se zelím, kančí na šípkové omáčce, svíčkovou. Pýchou české kuchyně jsou také knedlíky plněné, a to slané i sladké. Slané se plní hlavně uzeným masem, nebo zelím a osmaženou cibulkou. Sladké se plní ovocem, tvarohem nebo mákem, polévají se rozpuštěným máslem a sypou se například strouhaným perníkem nebo skořicí. Naše servírování má také své vlastní zvyklosti. Na rozdíl od sousedního Rakouska, kde se podává knedlík v celku, ho krájíme na plátky a můžeme si tak poručit třeba svíčkovou se šesti. Už Magdalena Dobromila Rettigová tvrdila, že dívka se nemá vdát dřív, než se naučí uvařit knedlík. Pokud je Váš nastávající na bezlepkové dietě, s tímto receptem máte vyhráno.

## KNEDLÍKY PŘÍLOHOVÉ

### Ingredience

300 g	Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
250 ml	vlažné vody (50 ml na kvásek, 200 ml do těsta)
15 g	čerstvého droždí
1 lžička	krystalového cukru
1 lžička	soli
1 lžíce	oleje
1 vejce	

Z výše uvedených surovin uvaříme 2 velké knedlíky.

### Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažné vody, přidáme cukr, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse kuchyňského robotu smícháme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS, sůl, olej, vejce, zbytek vody a kvásek. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat 5 minut.
3. Vzniklé těsto vyklopíme na lehce pomoučněný vál, těsto několikrát přeložíme – ohneme od kraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát opakujeme, těsto se zpevní a vyhladí.
4. Poté vytvarujeme dva knedlíky a necháme je kynout 20–30 minut.
5. Nakynuté knedlíky vaříme v páře cca 20 minut.

## KNEDLÍKY PLNĚNÉ – NA SLADKO I NA SLANO

### Ingredience

#### na těsto:

300 g	Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
300 ml	vlažné vody (50 ml na kvásek, 250 ml do těsta)
15 g	čerstvého droždí
55 g	krystalového cukru
1 lžička	soli
1 lžíce	oleje
1 vejce	

#### pro sladkou variantu:

čerstvé nebo okapané kompotované ovoce (zmrazené ovoce vhodné není, těsto špatně kyne a knedlíky jsou „mokré“), na dokončení moučkový cukr a rozpuštěné máslo

#### pro slanou variantu:

kysané zelí, šunka nebo uzené maso, na dokončení smažená cibule

Z výše uvedených surovin uvaříme cca 20 středně velkých knedlíků.

### Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažné vody, přidáme kávovou lžíčku cukru, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse kuchyňského robotu smícháme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS, sůl, olej, vejce, zbytek vody a cukru a kvásek. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat 5 minut. Vzniklé těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschllo, a necháme na teplém místě kynout cca 30 minut.
3. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučněný vál, těsto několikrát přeložíme – ohneme od kraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát opakujeme, těsto se zpevní a vyhladí. Poté ho rozdělíme na cca 20 dílků, každý kousek zploštíme rukou, naplníme sladkou nebo slanou náplní, zabalíme a v dlaních srovnáme do tvaru koule. Knedlíky postříkáme vodou z rozprašovače a zakryjeme potravinářskou fólií tak, aby se jich nedotýkala, a necháme na teplém místě kynout cca 20 minut.
4. Nakynuté knedlíky vaříme v páře cca 5–10 minut. Sladkou variantu na talíři dochutíme moučkovým cukrem a rozpuštěným máslem, knedlíky se slanou náplní posypeme smaženou cibulkou.



Foto: Adreni



Ilustrační obrázek

Videonávod:



Fotky z dílny  
Lenky Jurečkové  
shlédnete zde:



# BÍLÝ CHLÉB – DO KLASICKÉ TROUBY/ DO AUTOMATICKÉ PEKÁRNY

Autor: Lenka Jurečková (recept do klasické trouby), Jana Fialová (recept do automatické pekárny)

**Bez lepku**

**Bez sóji**

**Bez mléka**

**Bez vajec**

Jsou jich stovky a stovky druhů, každý národ má ten svůj. Ale pro všechny křesťany bez rozdílu představuje základ lidských potřeb, o něj prosí ve všech jazyčích Boha ve své nejznámější modlitbě: „Chléb náš vezdejší dej nám dnes.“ Všichni Slované si porozumí, pokud jde o chléb. Chlieb, chléb, chleb, hleb, xleb, xlíb, xlyab, leb, ... Stejně tak Románi. Pan, pane, pain, pão, páine, ... A Germáni též. Brot, brout, broyt, brood, bread, bröd, brød, brauð, ... A jak jsme na tom s „chlebovým názvoslovím“ v samotné češtině? Že vnější propečená část na povrchu chleba se nazývá kůrka a vnitřní póravita část střídka, většinou víme. Ucrojený plátek chleba je krajíc nebo skýva. První a poslední odkrojek chleba se nazývá patka či skrojek, druhý a předposlední krajíc zápatčí. No a na šikmo ukrojený plátek na jedné straně zakrojený do střídky je sirotek (nespis. škramfulec). Mít dobrý chléb je štěstí a radost. Tak pokud vás něco tízí, upečte třeba chléba, žal se krásně vstřebá. To je známá pravda. A začněte s tím hned ted! Podle tohoto našeho receptu vykouzlíte krásný bílý nadýchaný pecen.

## Ingredience:

### Na chleba do klasické trouby:

na těsto:

500 g Bezlepkové směsi  
pro přípravu kynutého těsta  
DONUTS & CROISSANTS  
(tzv. ZELENÁ)  
600 ml vlažné vody  
(50 ml na kvásek,  
550 ml do těsta)  
15 g čerstvého droždí  
1 lžíce krystalového cukru  
12 g soli  
1 lžička kmínu  
2 lžíce oleje

na dokončení v případě kynutí v ošatce:

kukuřičný nebo  
bramborový škrob

Z výše uvedených surovin upečeme  
1 velký bochník.

### Na chleba do automatické pekárny:

500 g Bezlepkové směsi  
pro přípravu kynutého těsta  
DONUTS & CROISSANTS  
(tzv. ZELENÁ)  
500 ml vlažné vody  
1 lžička soli  
7 g sušeného droždí nebo  
21 g čerstvého droždí

Z výše uvedených surovin upečeme  
1 bochník.

## Pracovní postup

### V klasické troubě:

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažné vody, přidáme cukr, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké mísce kuchyňského robotu smícháme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS, sůl, kmín, olej, zbytek vody a kvásek. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat 5 minut. Vzniklé těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschlolo, a necháme na teplém místě kynout cca 40 minut.
3. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučněný vál a několikrát ho přeložíme – těsto ohneme od kraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znova přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát opakujeme, těsto se zpevní a vyhladí. Během překládání můžeme přidat mouku, ale jen tolik, aby se těsto nelepilo k rukám a ke stolu.
4. Z těsta vytvoříme lehce zakulacený bochánek a dáme ho do ošatky – „pěknou“ stranou dolů – vysypané škrobem. Chléb nemusí kynout nutně v ošatce, důležité je, aby se těsto nerozteklo do stran, tedy stačí použít misku vyloženou pečicím papírem apod. V případě kynutí „na pečicím papíru“ dáme bochánek naopak „pěknou“ stranou nahoru (na plech budeme jen přenášet, nebudem otáčet). Bochánek postříkáme vodou z rozprašovače, zakryjeme potravinářskou fólií tak, aby se ho nedotýkala, a na teplém místě necháme kynout cca 40 minut.
5. Mezitím si plech, na kterém budeme chléb pečit, a troubu vyhřejeme na 250 °C a na její dno dáme starý hluboký plech na pečení.
6. Vykynutý chléb opatrně vyklopíme z ošatky na rozpálený plech, případně chléb na pečicím papíru přeneseme, znova postříkáme vodou z rozprašovače a vložíme do trouby. Na plech umístěný na dně trouby nalijeme cca 0,5 l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří.
7. Pečeme cca 10 minut, poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní plech, teplotu stáhneme na 200 °C a dopékáme cca 40 minut.
8. Upečený chléb necháme vychladnout na mřížce.
9. Poznámka: Chléb před pečením postříkáme vodou proto, aby byl po upečení lesklý. A správně upečený chléb poznáme tak, že zaklepeme na spodek a ten musí „zvonit“, tzn. znít dutě.

### V domácí pekárně:

1. Do míseček nádobky nalijeme vodu.
2. Přisypeme směs a sůl.
3. Uprostřed směsi utvoříme důlek, do kterého přidáme sušené nebo čerstvé droždí.
4. Pečeme na krátký program cca 2 hodiny a 10 minut.  
*Pozor, nelekněte se, pokud se Vám bude těsto jevit příliš husté.*



Videonávod  
na bílý chléb  
v klasické troubě:



Fotky z přípravy  
shlédnete zde:



Foto: Adveni



Foto: Jana Fišáková

# TOASTOVÝ CHLÉB

Autor: Lenka Jurečková

**Bez lepku**

**Bez sóji**

Rychlá, příjemná a teplá snídaně, svačina či lehká večeře za 2 až 3 minuty? To jsou toasty. Opečené plátky bílého chleba. Dříve se opékaly zaklesnuté do drátěného roštu, který se položil na plotnu nebo přímo nad oheň. Opečení však bylo nerovnoměrné a riziko připálení veliké. První elektrický opěkač vyrobený tomuto oblíbenému pokrmu přímo na míru – toastovač – byl uveden na trh už v roce 1893 a kde jinde než ve Velké Británii, odtud totiž toasty pochází. Bojoval sice ještě s krátkou životností železných topných těles, ale problém s přehříváním vyřešili o pár let později Američané vynálezem slitiny niklu a chromu, která je vůči vysokým teplotám odolná. Od té doby zaznamenal tento praktický kuchyňský pomocník převratný vývoj, dnes existuje celá řada typů a obsluhu zvládne i malý školák. Když v toastovači dojde k zahřátí na teplotu okolo 310 °C, povrch chleba začne karamelizovat. Zezlátne, až zhnédne, chuť chleba se zintenzivní, ucítíme charakteristickou vůni a chléb se stane příjemně křupavým. Pak už je jen na vás, zda na něm necháte rozpustit máslo, nebo ho obložíte šunkou a sýrem, či potřete marmeládou. Tak dobrou chuť a křup.

## Ingredience

na těsto:

- 350 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)  
380 ml vlažné vody (50 ml na kvásek, 330 ml do těsta)  
15 g čerstvého droždí  
40 g rozpuštěného másla  
6 g soli  
25 g cukru

na dokončení:

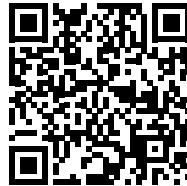
- 1 vejce  
1 lžíce mléka

Z uvedeného množství upečeme 1 toastový chléb ve formě o velikosti cca 11 × 30 cm.

## Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažné vody, přidáme cukr, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké mísce kuchyňského robotu smícháme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS, sůl, zbytek vody (330 ml) a nakonec přidáme rozpuštěné máslo. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat 5 minut.
3. Vzniklé těsto vyklopíme na lehce pomoučený vál a několikrát ho přeložíme – těsto ohneme od kraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od kraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát opakujeme, těsto se zpevní a vyhladí.
4. Těsto vytvarujeme do válce o stejně délce jakou má forma. Formu vyložíme pečicím papírem, vložíme do ní těsto a srovnáme ho. Těsto postříkáme vodou z rozprašovače, zakryjeme ho potravinářskou fólií tak, aby se ho nedotýkala, a na teplém místě necháme kynout 50 minut.
5. Mezitím si vyhřejeme troubu na 220 °C.
6. Vykynuté těsto potřeme směsí rozšlehaného vejce s mlékem a vložíme do trouby na nejnižší rošt.
7. Teplotu ihned stáhneme na 200 °C a pečeme cca 10 minut na vrchní i spodní pečení. Pak troubu přepneme jen na spodní pečení a dopékáme ještě cca 50 minut.
8. Upečený chléb vytáhneme z trouby. Ve formě ho necháme odpočívat ještě 10 minut, teprve pak ho z formy vytáhneme a necháme vychladnout na mřížce.

Fotky z dílny  
Lenky Jurečkové  
shlédnete zde:



# PIROŽKY

Autor: Jana Fialková

**Bez lepku**

**Bez sóji**

Když šel náš český Honza do světa, maminka mu do ranečku nabalila buchty. Když se na zkušenou vypravil ruský Váňuška, „mámočka“ mu napekla pirohy. V Rusku se slovem „piroh“ rozumí pečivo z jakéhokoliv těsta, slané, sladké, s náplní i bez náplně. Je to tedy název obecný, třeba právě jako naše buchty. Ruské pirohy se také, stejně jako buchty, připravují pečením. U našich slovenských sousedů se ale setkáme i s pirohy, které se vaří ve vodě. Jsou z bramborového těsta a plní se například tvarohem nebo brynzou. A ruské pirožky? V žádném případě se nejedná o zdrobnělinu pirohů (tedy o nějaké menší „buchty“), nýbrž o specifické pečené nebo smažené taštičky tradičně se slanou náplní, nejčastěji zelnou, masovou, bramborovou. Někdy se do náplně přidávají i sekaná vařená vejce. Rusové mají v oblibě kyselou smetanu, kterou si pirožky rádi polévají. Pirožky se podávají teplé i studené, jako samostatné jídlo, nebo spolu s polévkou borščem. A když si společnost dopřává vodku, slouží k „zajídání“ mezi naplněním sklenic. Na pirožky je možné zadělat různá těsta, křehká, lístkovající, kynutá. Ty pravé autentické vesnické ruské pirožky jsou ale prý z kynutého těsta a masovou náplní – tak jako v našem receptu. *Приятного аппетита!*

## Ingredience

*na těsto:*

450 g Bezlepkové směsi  
pro přípravu kynutého těsta  
DONUTS & CROISSANTS  
(tzv. ZELENÁ)  
390 ml vlažného mléka  
2 vejce  
120 g rozpuštěného másla  
5 g soli  
(1 kávová lžička)  
20 g čerstvého drozdí  
10 g krystalového cukru  
(2 kávové lžičky)

*na náplň:*

300 g mletého masa  
(150 g vepřové maso,  
150 g hovězí maso)  
1 cibule  
olej  
mletý pepř  
sůl

*na dokončení:*

1 vejce  
1 lžice vody

Z výše uvedených surovin upeče-  
me 16 ks větších pirožků, případně  
32 ks pirožků „chuťovkové“ velikosti.

## Pracovní postup

1. Ve skleničce utřeme kvasnice s cukrem, vznikne tekutá „kašička“.
2. Ve velké míse kuchyňského robotu smícháme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS, mléko, vejce, máslo, sůl a „kašičku“. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat 5 minut. Vzniklé těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschllo, a necháme na teplém místě kynout cca 60 minut.
3. Připravíme si náplň – cibuli nakrájíme na jemné kostičky a přidáme k masu, které si na oleji orestujeme. Dle chuti osolíme a opepríme. Směs zahříváme, dokud se neodpaří přebytečná voda a poté necháme vychladnout.
4. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený vál a těsto rozdělíme na 16 dílů. Každý kousek v ruce propracujeme, vytvoříme kuličky, které zploštíme rukou do tvaru kolečka a naplníme masovou směsí. Každé kolečko přehneme a okraje spojíme pomocí prstů nebo vidličky.
5. Plech vyložíme pečicím papírem, naskládáme na něj pirožky a potřeme je směsí rozšlehaného vejce s vodou. Takto necháme na teplém místě kynout cca 10 minut. Mezitím si vyhřejeme troubu na 200 °C a na její dno dáme starý hluboký plech na pečení.
6. Vykynuté pirožky vložíme do trouby. Na plech umístěný na dně trouby nalijeme cca 0,5 l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří.
7. Po celou dobu pečeme v zapářené troubě cca 25 minut dozlatova a upečené pi- rožky necháme vychladnout na mřížce.
8. Při přípravě menších pirožků je postup totožný, ale čas pečení je nutně úměrně pokrátit.



# HONZOVY BUCHTY

Autor: Lenka Jurečková

**Bez lepku**

**Bez sóji**

Kdyby měl Honza předepsanou bezlepkovou dietu, jistě by mu maminka na cestu do světa upekla buchty přesně podle tohoto receptu a nabalila by mu jich pořádný ranec, aby mohl věhlas této vskutku české klasiky šířit i daleko za humny. Kynuté buchty ve tvaru krychlíček s pověstnou komůrkou uvnitř, kterou vyplňují povidla, tvaroh nebo mák, jsou přitom celkem obyčejné. Málo sladké, málo tučné, zato nadýchané jako peřinka, do zlatova upečené a jemně posypané moučkovým cukrem. Určitě je to i pocit útulného domova a maminčiny náruče, co je činí tak kouzelnými. Chutnají přímo pohádkově! Pokud si váš „Honza“ právě balí batoh na koleje či internát, přibalte mu je, poveze si tak s sebou i kousek domova.

## Ingredience

na těsto:

250 g Bezlepkové směsi  
pro přípravu kynutého těsta  
DONUTS & CROISSANTS  
(tzv. ZELENÁ)  
300 ml vlažného mléka  
(50 ml na kvásek,  
250 ml do těsta)  
15 g čerstvého droždí  
50 g oleje  
50 g krystalového cukru  
1 žloutek  
špetka soli

na náplň:

300 g švestkových povidel  
2 lžíce rumu  
3 lžíce strouhaného  
bezlepkového perníku

na dokončení:

olej  
1 vejce  
1 lžíce mléka  
moučkový cukr

Z výše uvedených surovin upečeme  
cca 12 buchet ve formě o velikosti  
20 × 25 cm.

## Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažného mléka, přidáme trochu cukru, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse kuchyňského robotu smícháme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS, olej, žloutek, sůl, zbytek mléka a cukru a kvásek. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat 5 minut. Vzniklé řídší těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschllo, a necháme na teplém místě kynout cca 40 minut.
3. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučněný vál a několikrát ho přeložíme – těsto ohneme od kraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát opakujeme, těsto se zpevní a vyhladí.
4. Následně si těsto rozdělíme na 12 dílů, každý kousek zpracujeme překládáním stejným způsobem jako u těsta a poté ho rozválíme na placku o velikosti cca 8 cm. Do středu dáme 50 g náplně, kterou vytvoříme smícháním surovin, okraje těsta složíme ke středu a pečlivě stiskneme k sobě, zabalíme a v dlaních srovnáme do tvaru kuliček.
5. Pekáček vymažeme olejem a kuličky skládáme spojem dolů jednu vedle druhé – olejem je potíráme i navrchu a po stranách, aby se k sobě nepřilepily. Nakonec je postříkáme vodou z rozprašovače a pekáček zakryjeme potravinářskou fólií tak, aby se kuliček nedotýkala. Takto necháme na teplém místě kynout cca 30 minut. Mezitím si vyhřejeme troubu na 230 °C a na její dno dáme starý hluboký plech na pečení.
6. Vykynuté buchty vložíme do trouby. Na plech umístěný na dně trouby nalijeme cca 0,5 l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří.
7. Pečeme cca 10 minut, dokud se buchty nezačnou zabarvovat do světle hnědé barvy. Poté troubu otevřeme a páru vydáreme, vydáme spodní plech a teplotu stáhneme na 170 °C a dopékáme cca 30 minut.
8. Po upečení překlopíme na mřížku, necháme vychladnout a poté pocukrujeme.

Fotky z přípravy  
shlédnete zde:



# DUKÁTOVÉ BUCHTIČKY

Autor: Lenka Jurečková

**Bez lepku**

**Bez sóji**

Kynuté buchtičky jako dukáty? Velikost odpovídá a barvu nejtypičtější zlaté mince Evropy symbolizuje přeliv – krém žluté barvy. Mnozí jsme si je zamilovali už v dětství, opojná vůně vanilkového krému zalila kuchyni, když nás hlídávala babička. Výjimečnost této sladké pochoutky sice v dobách minulých pošramotily školní a závodní jídelny, které vanilkový krém nahradily mléčným pudinkem, avšak s návratem ke kvalitním surovinám se i ve veřejných stravovacích zařízeních tento pokrm vrací zpět na výsluní. Dukátové buchtičky je možné podávat jako hlavní chod, nebo v malém množství jako teplý moučník a milují ho všechny generace. Někdy jsou buchtičky s krémem nesprávně nazývány buchtičky se šodó. Šodó je však jemně pěnivý přeliv z vína a vajec, původem z francouzské kuchyně. S čím budou ty vaše? Padne volba na poctivý vanilkový krém, nebo se necháte inspirovat Francií?

## Ingredience

*na těsto:*

250 g Bezlepkové směsi  
pro přípravu kynutého těsta  
DONUTS & CROISSANTS  
(tzv. ZELENÁ)  
300 ml vlažného mléka  
(50 ml na kvásek,  
250 ml do těsta)  
15 g čerstvého droždí  
50 g oleje  
50 g krystalového cukru  
1 žloutek  
špetka soli

*na dokončení:*

olej  
1 vejce  
1 lžíce mléka

*na vanilkový krém:*

750 g mléka  
dřen vyškrabaná  
z 2 vanilkových lusků  
100 g krystalového cukru  
20 g kukuřičného škrobu  
120 g žloutků  
(tj. žloutky z minimálně  
6 ks vajec)

Z výše uvedených surovin upečeme  
cca 40 buchtiček.

## Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažného mléka, přidáme trochu cukru, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké mísce kuchyňského robotu smícháme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS, olej, žloutek, sůl, zbytek mléka a cukru a kvásek. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat 5 minut. Vzniklé řidší těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschllo, a necháme na teplém místě kynout cca 40 minut.
3. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučněný vál a několikrát ho přeložíme – těsto ohneme od kraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znova přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát opakujeme, těsto se zpevní a vyhladí.
4. Následně si z těsta vyválíme váleček o průměru 2 cm a rozkrájíme ho na kousky dlouhé 2 cm. Rukama z nich vyválíme kuličky. Do pekáčku nalijeme trochu oleje, pekáček jím vytřeme a začneme skládat jednotlivé kuličky vedle sebe. Každou kuličku těsta v oleji ještě „obalíme“, aby se k sobě nepřilepily. Nakonec je postříkáme vodou z rozprašovače a pekáček zakryjeme potravinářskou fólií tak, aby se kuliček nedotýkala. Takto necháme na teplém místě kynout cca 30 minut. Mezitím si vyhřejeme troubu na 230 °C a na její dno dáme starý hluboký plech na pečení.
5. Vykynuté buchtičky vložíme do trouby. Na plech umístěný na dně trouby nalijeme cca 0,5 l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří.
6. Pečeme cca 10 minut, dokud se buchtičky nezačnou zabarvovat do světle hnědé barvy. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní plech, teplotu stáhneme na 170 °C a dopékáme cca 15 minut.
7. Mezitím si připravíme vanilkový krém – v ohnivzdorné misce smícháme metličkou žloutky, cukr, škrob a vanilkovou dřen. Přilijeme mléko, metličkou prošleháme a vše za stálého míchání ohříváme nad hornou vodní lázní do zhoustnutí. Poté omáčku přecedíme před sítko do misky a ihned ji použijeme – přelijeme upečené buchtičky.



# KOBLIHY

Autor: Lenka Jurečková

**Bez lepku**

**Bez sóji**

Koblihy se tradičně připravovaly hlavně o masopustu. Ten byl vnímán jako oficiální svátek hodování a veselí, během kterého je třeba se dosyta najíst, protože pak nastává dlouhé postní období. V lidové tradici je masopustum míňeno období od svátku Tří králů, tedy od 6. ledna do předvelikonočního půstu, který začíná Popeleční středu (7. týden před Velikonocemi) a končí Bílou sobotou, kdy nastává doba oslav vzkříšení Ježíše Krista. Za vrchol masopustu se považoval poslední tzv. Tučný čtvrtý. V tento den oslavy začínaly časně ráno zabíjením prasete a smažením koblih, jež se pak rozdávaly maškarádníkům, kteří v průvodu obcházeli ves, dům od domu a bavili lidi veselými písničkami. Koblihy jsou specifické tím, že se připravují smažením ve vysoké vrstvě oleje. Tradice masopustních koblih se sice téměř vytratila, ale koblihy jako takové zůstaly. Českou klasiku představují koblihy plněné marmeládou a posypané moučkovým cukrem. Velké oblibě se těší i varianta s nugátem nebo vanilkovým krémem a čokoládovou polevou. Koblihy se v různých podobách připravují po celém světě a pozor, např. americké donuty jsou dle Homera Simpsona silně návykové!

## Ingredience

*na těsto:*

300 g Bezlepkové směsi  
pro přípravu kynutého těsta  
DONUTS & CROISSANTS  
(tzv. ZELENÁ)  
400 ml vlažného mléka  
(50 ml na kvásek,  
350 ml do těsta)  
20 g čerstvého droždí  
30 g rozpuštěného másla  
30 g cukru  
2 žloutky  
2 lžíce rumu  
1/2 lžičky prášku do pečiva  
špetka soli

*na náplň:*

marmeláda dle chuti nebo  
lískooříškový krém  
(např. nutella)

*na dokončení:*

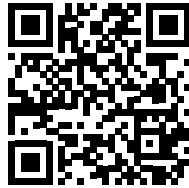
olej na smažení  
moučkový cukr

Z výše uvedených surovin upečeme  
15 kobližků.

## Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažného mléka, přidáme trochu cukru, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké mísce kuchyňského robotu smícháme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS, žloutky, máslo, rum, sůl, zbytek mléka a cukru a kvásek. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat 5 minut. Vzniklé řídší těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschlolo, a necháme na teplém místě kynout cca 45 minut.
3. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučněný vál a několikrát ho přeložíme – těsto ohneme od kraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát opakujeme, těsto se zpevní a vyhladí.
4. Následně si těsto rozdělíme na 15 dílků ohmotnosti cca 53 g, každý kousek zpracujeme překládáním stejným způsobem jako u těsta a poté v dlaních srovnáme do tvaru kuliček. Kuličky si z jedné strany malinko pomoučníme a touto stranou je položíme na pečící papír, postříkáme je vodou z rozprašovače, zakryjeme potravinářskou fólií tak, aby se nedotýkala kuliček, a necháme na teplém místě kynout cca 20 minut.
5. Mezitím si rozehřejeme v hrnci olej – neropalujeme ho na maximum, mohlo by dojít k tomu, že koblihy budou na povrchu hotové, ale uvnitř se nedosmaží. Pokud bude olej příliš studený, koblihy budou olej hodně nasakovat. Pokud chceme na koblihách bílý proužek, oleje dáme jen do necelé poloviny výšky koblihů, protože bezlepkové těsto je těžší než lepkové.
6. Z pečicího papíru bereme koblihy opatrně (jdou křehké) a do oleje je dáváme vrchní stranou dolů. Smažíme vždy několik kobližků najednou, ale necháme kolem nich dostatek prostoru. Začínáme od koblihů, které jsme dali kynout jako první, aby nám neprekynuly. Koblihy z každé strany smažíme několik minut, můžeme je několikrát otočit. Celkový čas smažení je cca 5 minut.
7. Usmažené kobližky dáváme na papírové utěrky/ubrousny, aby nasály přebytečný olej. Ještě teplé koblihy plníme tak, že do každé uděláme nožíkem ze strany dírku a přiměřeně plníme marmeládou nebo rozehrátou nutellou. Na plnění použijeme cukrářský sáček s delší špičkou, aby se náplň dostala až do středu. Hotové koblihy pocukrujeme.

Fotky z dílny  
Lenky Jurečkové  
shlédnete zde:



# VÁNOČKA

Autor: Lenka Jurečková

**Bez lepku**     **Bez sóji**

První zmínky o ní jsou z 16. století, tehdy ale byla její příprava výsadou pekařského cechu. Doma si lidé vánočku začali pečt až v 18. století a nesměla chybět na žádném štědrovečerním stole. Svým tvarem připomíná Ježíška v povijánku a byla vnímána jako symbol nového života. Věřilo se také, že její křížové pletení ochrání lidi u stolu před zlými silami. A symboliku v sobě ukrývají i jednotlivé prameny. Spodní nejsilnější prameny představují zemi, slunce a vodu. Prostřední symbolizují rozum, vůli a cit. A horní dva zobrazují vědění a lásku. Aby se vánočka povedla, dodržovaly kuchařky při její přípravě určitá pravidla. Těsto zadělávaly v bílé zástěře a v bílém šátku a nepromluvily u toho ani slůvko. Při kynutí těsta poskakovaly do výšky, aby pěkně vyběhlo. A také při pečení musely dávat bedlivý pozor, protože vánočka prasklá nebo připálená věstila nezdar a smůlu. S tímto naším receptem poskakovat do výšky nemusíte, těsto kyne bezvadně. Můžete ale do vánočky zapéct minci. Podle tradice šťastlivec, který ji při krájení najde, bude mít po celý příští rok zaručeno zdraví, štěstí a bohatství.

## Ingredience

na těsto:

250 g Bezlepkové směsi  
pro přípravu kynutého těsta  
DONUTS & CROISSANTS  
(tzv. ZELENÁ)  
250 ml vlažného mléka (50 ml  
na kvásek, 200 ml do těsta)  
50 g krystalového cukru  
10 g čerstvého droždí  
50 g rozpuštěného másla  
2 žloutky  
1/2 lžičky soli  
1 lžička nastrouhané citronové  
kůry  
dle chuti rozinky máčené  
v rumu, kandované ovoce

na dokončení:

1 vejce  
1 lžice mléka  
kousky loupaných mandlí  
na posyp, nejlépe plátky

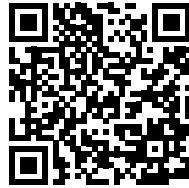
Z výše uvedených surovin upečeme jednu vánočku.

## Pracovní postup

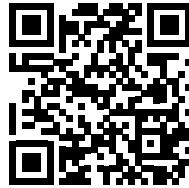
1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažného mléka, přidáme trochu cukru, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse kuchyňského robotu smícháme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS, máslo, žloutky, sůl, citronovou kůru, zbytek mléka a cukru a kvásek. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat 5 minut. Nakonec můžeme vmíchat rozinky nebo kandované ovoce. Vzniklé těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschlolo, a necháme na teplém místě kynout cca 45 minut.
3. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučněný vál a několikrát ho přeložíme – těsto ohneme od kraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znova přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát opakujeme, těsto se zpevní a vyhladí.
4. Plech vyložíme pečicím papírem a těsto si rozdělíme na 5 dílů – tři větší na spodní patro vánočky, 2 menší na vrchní patro. Každý kousek zpracujeme překládáním stejným způsobem jako u těsta a poté z nich vyválíme ne příliš tenké prameny. Ze tří větších pramenů upletejme klasický cop, příliš ho neutahujeme a konce můžeme lehce potřít vodou, aby se k sobě pěkně přilepily, a cop přeneseme na plech. Zbylé dva prameny zamotáme do spirály, můžeme také potřít vodou, aby spirála lépe držela, a položíme ji na spodní patro.
5. Takto připravenou vánočku postříkáme vodou z rozprašovače a plech zakryjeme potravinářskou fólií tak, aby se vánočky nedotýkala. Necháme na teplém místě kynout cca 40 minut. Mezitím si vyhřejeme troubu na 230 °C a na její dno dáme starý hluboký plech na pečení.
6. Vykynutou vánočku potřeme směsí rozšlehaného vejce s mlékem, posypeme mandlemi a vložíme do trouby. Na plech umístěný na dně trouby nalijeme cca 0,5 l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří.
7. Pečeme cca 10 minut, dokud vánočka nezačne hnědnout. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní plech a teplotu stáhneme na 160 °C. Můžeme ji ještě jednou potřít směsí vejce s mlékem a dopékáme cca 30 minut. Upečenou vánočku necháme vychladnout na mřížce.



Videonávod  
pletení vánočky



Fotky z dílny  
Lenky Jurečkové  
shlédnete zde:



# MAZANEC

Autor: Lenka Jurečková

**Bez lepku**

**Bez sóji**

Mazanec nebo také velikonoční bochánek. Jeho pečení probíhalo tradičně na Bílou sobotu. Ta připomíná den, kdy Ježíš leží v hrobě, u kterého církev rozjímá nad jeho utrpením a smrtí. Bílé sobotě předchází Velký pátek – den Kristova ukřižování, který je dnem přísného pustu, hlídání a návštěvy Božího hrobu. Bílá sobota přináší zlom, znamená ukončení pátečního pustu, je to čas pečení velikonočních beránků a mazanců. Po západu slunce, na Bílou sobotu večer, začíná slavnost Kristova vzkříšení a noc z Bílé soboty na neděli je noc nocí, Ježíš Kristus povstane z mrtvých. Následuje Velikonoční neděle, Zmrtvýchvstání Páně, největší slavnost křesťanského církevního roku. Po pátečním pustu byl mazanec velmi vítanou pochoutkou. Naši předci se totiž postili nejen od masa, ale také od mléka a vajec. I název tohoto pečiva souvisí s církevní praxí. Hospodyňky ho o Velikonoční neděli odnesly do kostela a farář jej posvětil – pomazal. Symbolika kříže, kterým se opatřuje horní část mazance, je zřejmá. Pokud vám příprava těsta bude povědomá, tak jste již pekli „naši“ vánočku. Nejen těsto mají vánočka a mazanec společné. Jsou to významné symboly. Vánoce a Velikonoce se bez nich neobejdou.

## Ingredience

*na těsto:*

250 g Bezlepkové směsi  
pro přípravu kynutého těsta  
DONUTS & CROISSANTS  
(tzv. ZELENÁ)  
250 ml vlažného mléka  
(50 ml na kvásek,  
200 ml do těsta)  
50 g krystalového cukru  
10 g čerstvého droždí  
50 g rozpuštěného másla  
2 žloutky  
1/2 lžičky soli  
1 lžíčka nastrouhané citronové  
kůry  
dle chuti rozinky máčené  
v rumu, kandované ovoce

*na dokončení:*

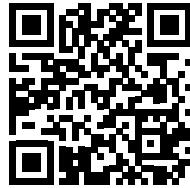
1 vejce  
1 lžíce mléka  
kousky loupaných mandlí  
na posyp, nejlépe plátky

Z výše uvedených surovin upečeme jeden mazanec.

## Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažného mléka, přidáme trochu cukru, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké mísce kuchyňského robotu smícháme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS, máslo, žloutky, sůl, citronovou kůru, zbytek mléka a cukru a kvásek. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat 5 minut. Nakonec můžeme vmíchat rozinky nebo kandované ovoce. Vzniklé těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschlolo, a necháme na teplém místě kynout cca 45 minut.
3. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučněný vál a několikrát ho přeložíme – těsto ohneme od kraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát opakujeme, těsto se zpevní a vyhladí.
4. Vykynuté těsto ještě zpracujeme překládáním a poté z něj vytvoříme větší bochníček.
5. Plech vyložíme pečicím papírem a mazanec na něj umístíme. Postříkáme ho vodou z rozprašovače a plech zakryjeme potravinářskou fólií tak, aby se mazance nedotýkala. Necháme na teplém místě kynout cca 45 minut. Mezitím si vyhřejeme troubu na 230 °C a na její dno dáme starý hluboký plech na pečení.
6. Poté mazanec nařízneme do kříže, potřeme směsí rozšlehaného vejce s mlékem, posypeme mandlemi a vložíme do trouby. Na plech umístěný na dně trouby nalijsme cca 0,5 l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří.
7. Pečeme cca 10 minut, dokud mazanec nezačne hnědnout. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní plech a teplotu stáhneme na 160 °C. Můžeme ho ještě jednou potřít směsí vejce s mlékem a dopékáme cca 30 minut.
8. Upečený mazanec necháme vychladnout na mřížce.

Fotky z dílny  
Lenky Jurečkové  
shlédnete zde:



# LOUPÁČKY

Autor: Lenka Jurečková

**Bez lepku**    **Bez sóji**

Loupáky nebo také loupáčky. Název tohoto kynutého pečiva se odvozuje od původní technologie jeho výroby. Kynuté těsto se rozválelo na placku a ta se srolovala do výsledného tvaru. Hotový loupák se pak, podle toho jak pevně byl srolován, dal po částech loupat. Dnešní loupáčky už se loupat nedají a pro toto pečivo se vžil i název makovka. Také jste jako malí loupáčky s máslem snídali a zapíjeli je teplým kakaem? A taky ve vás tato vzpomínka vyvolává pocit jakési blaženosti? Nabídka bezlepkových loupáků je na našem trhu stále velmi omezená, ale nevadí, s tímto receptem se do dětství přeneseme raz dva.

## Ingredience

*na těsto:*

250 g Bezlepkové směsi  
pro přípravu kynutého těsta  
DONUTS & CROISSANTS  
(tzv. ZELENÁ)  
300 ml vlažného mléka  
(50 ml na kvásek,  
250 ml do těsta)  
15 g čerstvého droždí  
40 g rozpuštěného másla  
50 g krystalového cukru  
1 žloutek  
špetka soli

*na dokončení:*

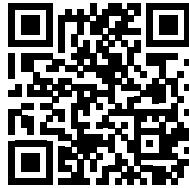
1 vejce  
1 lžice mléka  
maková semínka na posyp

Z uvedeného množství upečeme  
10 loupáčků.

## Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažného mléka, přidáme trochu cukru, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse kuchyňského robotu smícháme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS, máslo, žloutek, sůl, zbytek cukru a mléka a kvásek. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat 5 minut. Vzniklé řidší těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschllo, a necháme na teplém místě kynout cca 30 minut.
3. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený vál a rozdělíme ho na 2 díly. Jednu polovinu vrátíme zpět do mísy a zakryjeme potravinářskou fólií – budeme ji zpracovávat, až vložíme první část do trouby. Druhou polovinu si rozdělíme na 5 stejně velkých kousků a každý několikrát přeložíme – těsto ohneme od kraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znova přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát opakujeme, těsto se zpevní a vyhladí. Poté z jednotlivých kousků vytvoříme kuličky.
4. Jednotlivé kuličky rozválíme do tvaru trojúhelníku, základnou směrem k nám a cíp spíše vyšší, tzn., neděláme široké trojúhelníky, protože výsledné loupáčky by byly tenké a rychle by ztvrdly. Trojúhelníky těsta si před smotáním můžeme lehce postříkat vodou z rozprašovače, nebudou se nám rozmotávat. Pak těsto zarolujeme směrem od základny k cípu. Vytvořené loupáčky můžeme ještě trochu poválet tam a zpět a ohneme je do tvaru půlměsíce.
5. Plech vyložíme pečicím papírem a naskládáme na něj loupáčky cípem dolů, aby se při pečení neotevřely. Postříkáme je vodou z rozprašovače a plech zakryjeme potravinářskou fólií tak, aby se jich nedotýkala. Takto necháme na teplém místě kynout cca 20 minut. Mezitím si vyhřejeme troubu na 220 °C a na její dno dáme starý hluboký plech na pečení.
6. Vykynuté loupáčky potřeme směsí rozšlehaného vejce s mlékem, posypeme mákem a vložíme do trouby. Na plech umístěný na dně trouby nalijeme cca 0,5 l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří. (V tuto chvíli začneme stejným způsobem zpracovávat druhou polovinu těsta.)
7. Pečeme cca 10 minut, na loupáčcích se začnou objevovat hnědé flíčky. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní plech, teplotu stáhneme na 160 °C a dopékáme dozlatova cca 15 minut. V posledních 5 minutách je můžeme ještě jednou lehce a rychle potřít směsí vejce s mlékem.  
Upečené loupáčky necháme vychladnout na mřížce.

Fotky z dílny  
Lenky Jurečkové  
shlédnete zde:



# POSVÍCENSKÉ KOLÁČKY

Autor: Lenka Jurečková

**Bez lepku**

**Bez sóji**

Bez práce nejsou koláče. Ty posvícenské se pekly, kdy jindy než o posvícení. Posvícení probíhalo po žních. Lidé oslavovali zakončení sklizně a zpracování úrody, tedy dobré odvedenou práci. O posvícení se scházela celá rodina včetně širokého příbuzenstva, aby zasedli a hodovali u bohatě prostřených stolů. Odtud jiný výraz pro posvícení, a sice hody. Ten se používá hlavně na Moravě. Hlavní byl nedělní oběd, kdy se podávala pečená husa s knedlíky a zelím, ale na stole nesměly chybět koláče. Po žních byly sýpky plné a mouky tedy bylo dost a tak k posvícení koláče neodmyslitelně patří. Často se pekly celý pátek až do noci. Musel jich být dostatek. V sobotu před hodovou nedělí se posílaly přátelům z okolí s pozváním, aby na posvícení přišli. Těmto koláčům se říkalo „zváče“. A koláče tvořily také výslužku, kterou hosté dostali po hodech s sebou na cestu domů. Každý kraj se dodnes pyšní svými vlastní recepty na posvícenské koláče. Liší se i zdobením, tvarem a velikostí. Zdobením prosluly například chodské koláče. Kytičky, srdíčka nebo ptáčci jsou tradiční motivy, které nacházíme také na chodských krojích. Co se týče tvaru, byly koláče jak kulaté, tak čtvercové nebo obdélníkové. A různily se i velikostí. Nejmenším se říká svatební, největším německé. Ale základ většiny posvícenských koláčů tvoří kynuté těsto. Tak jako v našem receptu. Tak nečekejte, až na Havla a Lukáše napekou se koláče, a pojďme na to.

## Ingredience

na těsto:

300 g Bezlepkové směsi  
pro přípravu kynutého těsta  
DONUTS & CROISSANTS  
(tzv. ZELENÁ)  
350 ml vlažného mléka (50 ml  
na kvásek, 300 ml do těsta)  
15 g čerstvého droždí  
40 g změlého másla  
60 g krystalového cukru  
1 vejce  
špetka soli

na náplň:

150 g mletého máku  
200 ml mléka  
60 g povidel  
20 g kyselejší marmelády  
1 lžička moučkového cukru  
1/2 lžičky skořice

na posypku:

50 g čirokové mouky  
25 g másla  
15 g moučkového cukru  
10 g krystalového cukru  
(Pro křupavější posypku  
použijeme pouze krystalový  
cukr v množství 25 g.)

na dokončení:

1 vejce  
1 lžíce mléka  
rum

Z výše uvedených surovin upečeme cca  
20 koláčků o průměru 8 cm.

## Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažného mléka, přidáme trochu cukru, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké mísce kuchyňského robotu smícháme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS, máslo, vejce, sůl, zbytek mléka a cukru a kvásek. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat 5 minut. Vzniklé řídší těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschlolo, a necháme na teplém místě kynout cca 40 minut.
3. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený vál a rozdělíme ho na 2 díly. Jednu polovinu vrátíme zpět do mísy a zakryjeme potravinářskou fólií – budeme ji zpracovávat, až vložíme první část do trouby. Druhou polovinu si rozdělíme na 10 stejně velkých kousků o hmotnosti cca 38 gramů a každý několikrát přeložíme – těsto ohneme od kraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znova přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát opakujeme, těsto se zpevní a vyhladí. Poté z jednotlivých kousků vytvoříme kuličky.
4. Plech vyložíme pečicím papírem a kuličky na něj naskládáme. Kuličky neumisťujeme příliš blízko sebe, aby se po vykynutí koláčky neslepily. Lehce je zmáčkneme a doprostřed uděláme hlubší důlek, do kterého budeme dávat teplou náplň. Takto připravené koláčky potřeme směsí rozšlehaného vejce s mlékem.
5. Připravíme si makovou náplň – smícháme mléko s mákem a přivedeme k varu. Za stálého míchání vaříme na mírném ohni cca 5–10 minut, než mák mléko nasaje a vznikne hustá hmota. Odstavíme a vmícháme povidla, kyselejší marmeládu, skořici a cukr. Teplou náplň hned vkládáme lžíčkou nebo stříkáme cukrářským sáčkem do důlků v koláčcích.
6. Připravíme si posypku smícháním mouky, cukru a másla. Směs nakonec rukou promačkáme, aby vznikly hrubší kousky posypky a takto připravenou drobenkou koláčky posypeme.
7. Takto připravené koláčky necháme na teplém místě kynout cca 10 minut. Mezitím si vyhřejeme troubu na 230 °C a na její dno dáme starý hluboký plech na pečení.
8. Vykynuté koláčky vložíme do trouby. Na plech umístěný na dně trouby nalijeme cca 0,5 l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří. (V tuto chvíli začneme stejným způsobem zpracovávat druhou polovinu těsta.)
9. Pečeme cca 10 minut, na koláčcích se začnou objevovat hnědé flíčky. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vydáme spodní plech, teplotu stáhneme na 180 °C a dopékáme dozlatova cca 10–15 minut.
10. Po upečení na každý koláček nalijeme cca půl lžíčky rumu a necháme vychladnout na mřížce.

Fotky z dílny  
Lenky Jurečkové  
shlédnete zde:



# VALAŠSKÝ FRGÁL

Autor: Jana Fialková

**Bez lepku**

**Bez sóji**

Frgály jsou sladké koláče, které se na Valašsku pečou už téměř 200 let. Tradičně se dělaly o největších svátcích v roce, na hody a na svatby a označení „frgály“ se původně používalo pro nepovedené kusy koláčů. Valašský frgál se vyrábí z kynutého těsta a je kulatý. Jeho obvyklý průměr je 30 cm a váha včetně náplně 600 gramů. Na rozdíl od chodských koláčů, které zdobivě kombinují tvaroh, povidla a mák, je náplň frgálů vždy jedno-druhová. Je vyšší než podkladové těsto, posypaná sladkou drobenkou. Mezi nejpopulárnější frgály se řadí makový, tvarohový, povidlový a hruškový. Sliny se Vám budou sbíhat i nad švestkovým, jablečným, ořechovým a zelným. Ty se na Valašsku vyráběly „odjakživa“. Naopak velmi oblíbené borůvkové a meruňkové varianty vznikly až v současnosti. Volba a příprava náplně je klíčová, dejte si záležet. Právě ona totiž dává frgálům chuť. Pokud zvolíte tu nejtradičnější ze všech – hruškovou, nezapomeňte ji vyšperkovat pár kapkami rumu, badyánem a skořicí.

## Ingredience

*na těsto:*

300 g Bezlepkové směsi  
pro přípravu kynutého těsta  
DONUTS & CROISSANTS  
(tzv. ZELENÁ)  
300 ml vlažného mléka (50 ml  
na kvásek, 250 ml do těsta)  
21 g čerstvého droždí  
60 g změlého másla  
40 g moučkového cukru  
2 žloutky  
špetka soli

*na hruškovou náplň:*

450 g sušených hrušek  
250 g krystalového cukru  
50 ml rumu  
15 g mleté skořice  
15 g mletého badyánu  
25 g vanilkového cukru  
25 g strouhanku na zahuštění

*na posypku:*

100 g čirokové mouky  
50 g máslo  
30 g moučkového cukru  
20 g krystalového cukru

*na dokončení:*

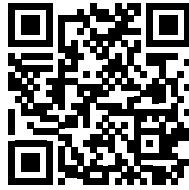
2 lžíce rumu  
3 lžíce rozpustěného másla

Z výše uvedených surovin upečeme  
2 frgály o průměru cca 27–30 cm.

## Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažného mléka, přidáme trochu cukru, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse kuchyňského robotu utřeme žloutky, máslo a zbytek cukru. K utřené hmotě přidáme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ), sůl, zbytek mléka a kvásek. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat 5 minut. Vzniklé těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschlolo, a necháme na teplém místě kynout cca 60 minut.
3. Mezitím si připravíme hruškovou náplň – hrušky jemně pomeleme, přidáme všechny ostatní suroviny na náplň a vše dobře promícháme.
4. Vykynuté těsto vyklopíme na vál, rozdělíme ho na 2 díly a z každého uděláme kulatý bochánek. Plechy vyložíme pečícím papírem a bochánky na ně přeneseme. Pomocí válečku je vytváříme do kulata na tloušťku cca 5 mm.
5. Na vytvářená těsta stejnomořně rozetřeme náplň, pouze po obvodu necháme asi 1 cm okraj těsta. Posypeme drobenkou a necháme na teplém místě kynout cca 10 minut. Mezitím si vyhřejeme troubu na 160 °C, ale nezapalujeme.
6. Okraje vykynutých frgálů potřeme směsí rozpustěného másla a rumu, zbytkem směsi frgály pocákáme a dáme péct do trouby na cca 40 minut.

Fotky z dílny  
Jany Fialkové  
shlédnete zde:



# TRDELNÍK

Autor: Jana Fialková

**Bez lepku**

**Bez sóji**

Dle pranostiky na svatého Jiří vylézají hadi a štíři. A právě na tento svátek pekl se hojně v domácnostech trdelník, který svým tvarem skutečně připomíná svinutého hada. Trdelník je sladká pochoutka z kynutého těsta, původem z Maďarska. Na slovensko-moravské pomezí, do městečka Skalice, ji podle legendy přivezl sedmihradský kuchař, který sloužil maďarskému hraběti, generálovi a spisovateli Józsefu Gvadányimu. Ten se ve slovenské Skalici usadil na konci 18. století. V současnosti má Slovensko pro Skalický trdelník registrovanou známku EU „chráněné zeměpisné označení“. Městečko Skalice je na svůj trdelník náležitě pyšné. Každoročně v květnu pořádá Trdlofest – jednodenní festival lidové hudby a folklóru. Návštěvníci se tam mohou seznámit i s tradiční přípravou trdelníků. Ta spočívala v tom, že kynuté těsto se rozvalené v pruzích navijelo na válec z bukového dřeva o průměru 8 až 10 cm a peklo se v žaru z dřevěného uhlí. Bukový válec s klikou se nazývá trdlo a odtud tedy název této pochoutky. Trdlo se pro přípravu trdelníků používá dodnes, jen dřevo většinou nahradil kov. Při pečení se trdlo otáčí a těsto se potírá mlékem, dokud nezíská zlatočervenou barvu. Dnes označujeme trdlem osoby neohrabané a nemotorné. Věděli jste, že za to vděčí právě tomuto kuchyňskému náčiní a jeho nepravidelnému nemotornému pohybu?

## Ingredience

na těsto:

- 300 g Bezlepkové směsi  
pro přípravu kynutého těsta  
DONUTS & CROISSANTS  
(tzv. ZELENÁ)  
400 ml vlažného mléka  
(50 ml na kvásek,  
350 ml do těsta)  
30 g čerstvého droždí  
40 g rozpuštěného másla  
20 g krystalového cukru  
2 žloutky

na dokončení:

- máslo  
dle chuti: skořicový cukr,  
vanilkový cukr, mleté ořechy  
(mandle / vlašské ořechy)  
apod.

Z výše uvedených surovin upečeme  
cca 8 trdelníků.

## Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažného mléka, přidáme cukr, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké míse kuchyňského robotu smícháme bezlepkovou směs **pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS**, máslo, žloutky, zbytek mléka a kvásek. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat 5 minut. Vzniklé těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschlolo, a necháme na teplém místě kynout cca 40 minut.
3. Mezitím si připravíme rovné zavařovací sklenice, které obalíme alobalem.
4. Vykynuté těsto vyklopíme na vál a vyválíme tenkou placku, kterou nařežeme na proužky – ty pak omotáme okolo připravených sklenic. Sklenice dáme na plech tak, aby se těsto plechu nedotýkalo (tzn. „na stojáka“) a necháme na teplém místě kynout cca 10 minut. Mezitím si vyhřejeme troubu na 200 °C, ale nezapárujeme.
5. Vykynuté trdelníky vložíme do trouby a pečeme cca 15 minut.
6. Po upečení ještě horké trdelníky potíráme máslem a obalujeme dle chuti ve skořicovém cukru, mletých oříškách apod. Poté trdelníky ze sklenic opatrně stáhneme a necháme vychladnout na mřížce.



# LANGOŠE

Autor: Lenka Jurečková

**Bez lepku**

**Bez sóji**

**Bez mléka**

**Bez vajec**

Langoše se prodávají výhradně v malých stáncích s rychlým občerstvením. „Fast foody“ si často automaticky spojujeme s kalorickými pokrmy. Nutno říct, že v případě langošů, oprávněně. Takže pokud se zrovna snažíte o redukci váhy, stánku s langoši se vyhněte, jinak Vás zaručeně „dostanou“. Vůně smažené kynuté „placky“ a česneku je natolik lákavá, že odolá málokdo. V Česku jsou langoše nejčastěji potřeny česnekem, kečupem a posypané strouhaným sýrem eidarem, případně vynecháváme některou z těchto ingrediencí. V domovině langošů, Maďarsku, je nejoblíbenější trojkombinace česnek, zakysaná smetana a strouhaný sýr. To, co je činí tak kalorickými, je především jejich příprava. Smaží se totiž ve velkém množství oleje. Nebylo tomu tak vždy. Původně se připravovaly z chlebového těsta, které zbylo, když se na statku pekl chléb, a opékaly se v blízkosti plamenů z pece. Odtud také pramení jejich název, maďarsky se plamen řekne „láng“. Langoše už dávno překonaly maďarské hranice a kromě Čechů a Slováků si na nich rádi pochutnají i Chorvati, Srbové, Bulhaři a Rumuni. V Rakousku se s nimi setkáte například v zábavním parku Prátr. Snadno, a navíc za pár korun, si je usmažíte nebo ufritujete i doma. Takže pokud si chcete pořádně „kaloricky zahřešit“, jsou langoše ta správná volba. Jinak tento recept rychle přeskočte!

## Ingredience

*na těsto:*

300 g Bezlepkové směsi  
pro přípravu kynutého těsta  
DONUTS & CROISSANTS  
(tzv. ZELENÁ)  
350 ml vlažné vody  
(50 ml na kvásek,  
300 ml do těsta)  
20 g čerstvého droždí  
5 g krystalového cukru  
(1 kávová lžička)  
1 kávová lžička soli  
2 lžíce oleje

*na dokončení:*

olej na smažení  
česnek utřený se solí a olejem  
kečup  
strouhaný sýr

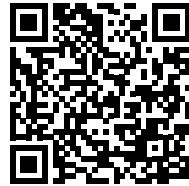
## Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažné vody, přidáme cukr, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké mísce kuchyňského robotu smícháme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS, sůl, olej, zbytek vody a kvásek. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat 5 minut. Vzniklé těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschlolo, a necháme na teplém místě kynout cca 40 minut.
3. Z vykynutého těsta si lžíci či stérkou namočenou v oleji odkrajujeme kousky těsta, které lehce propracujeme a prsty jemně roztahneme na olejem vymazaném talířku do tvaru langoše. Langoše děláme menší, větší by se nám špatně sundávaly a trhaly by se. Při práci s těstem nepoužíváme mouku (na podsypání ani tvarování), rychle se v páničce přepaluje.
4. V páničce rozpálíme větší vrstvu oleje. Nachystanou placičku těsta ihned dáváme do páničky a smažíme z každé strany cca 1–2 minuty – nesmažíme příliš zprudka, langoše by tak rychle ztmavly a nebyly by křupavé. Po usmažení je necháme okapat na kuchyňské papírové utěrce nebo papírovém ubrousku, odstraní se tak přebytečný olej.
5. Poté langoše potřeme česnekem utřeným s trochou soli a oleje, kečupem, posypane nastrouhaným sýrem a podáváme.

Z výše uvedených surovin usmažíme asi 15 menších langošů.



Videonávod  
příprava langošů  
Zdeňka Piklová



Fotky z dílny  
Lenky Jurečkové  
shlédnete zde:



# CROISSANTY

Autor: Lenka Jurečková

Bez lepku

Bez sóji

Croissanty plněné např. nugátem, marcipánem, ale i šunkou, sýrem či špenátem – nabídka je pestrá. Ovšem klasický francouzský croissant se podává nejčastěji bez jakékoliv náplně, vyznačuje se výraznou máslovou vůní a chutí a žádné další „vylepšování“ nepotřebuje. Croissanty se vyrábí z kynutého vrstveného těsta. Za svou máslovou chut' vděčí tomu, že pláty kynutého těsta se prokládají vrstvami změlkého másla a společně se pak vyvalují. Celkový obsah másla musí být přitom minimálně 20 %. Technice vkládání másla do těsta se říká laminování. Těsto, které nám vznikne několikerým překládáním vrstev kynutého těsta a tuku, se nazývá plundrové. Máslo má zásluhu nejen na vynikající chuti. Významně se podílí i na nadýchanosti a struktuře výsledných croissantů. Při pečení totiž tuková vrstva zadržuje odpařující se vodu, která se mění v objemnější páru, a tak způsobuje narůstání těsta a jeho charakteristické lístkování. Bezlepkové croissanty to už je skutečná výzva, ovšem s naší Zelenou směsí, tímto receptem a Vaši trpělivostí – voilá francouzská snídaně je tu. Bon appétit!

## Ingredience

na těsto:

- 250 g Bezlepkové směsi  
pro přípravu kynutého těsta  
DONUTS & CROISSANTS  
(tzv. ZELENÁ)  
220 g studené vody (Vodu odvázíme,  
je to přesnější.)  
60 g krystalového cukru  
6 g soli  
1 lžíce octu  
1 lžíce oleje  
5 g sušeného droždí

na máslovou vrstvu:

- 200 g másla  
50 g Bezlepkové směsi  
pro přípravu kynutého těsta  
DONUTS & CROISSANTS  
(tzv. ZELENÁ)

na potření:

- 1 vejce  
trochu mléka

Poznámka:

Budete potřebovat také mouku na  
podsypaní.

## Pracovní postup

- Začneme přípravou těsta. Všechny ingredience smícháme v robotu, vyklopíme na pomoučený stůl a propracujeme v hladké, téměř nelepidlé, těsto. Těsto zabalíme do potravinářské fólie a dáme ho na půl hodiny do lednice. Mezitím si připravíme máslovou vrstvu.
- Máslo nakrájíme na kostky a rychle smícháme v robotu nebo ručním hnětacím se směsi DONUTS & CROISSANTS. Pečící papír si přeložíme na půl a kraje ve vzdálenosti asi 2 cm ohneme po celé délce nahoru. Vznikne nám prostor, kde budeme válet máslové těsto a díky okrajům nám nevyleze ven. Pečící papír otevřeme a dovnitř rozprostřeme máslovou hmotu. Papír zavřeme a uzavřeme okraje. Otočíme sklady dolů a válečkem rovnomořně máslovou hmotu rozválíme do všech rohů. Takto připravenou máslovou vrstvu dáme nejlépe do mrazáku na pár minut. (Jak poskládat pečící papír je možné vidět ve foto-galerii.)
- Z lednice vyndáme těsto a na pomoučeném stole ho rozválíme tak, aby mělo dvojnásobnou šířku máslové vrstvy a výšku stejnou jako máslová vrstva. Při válení kontrolujeme, jestli se těsto nepřilepilo ke stolu, případně lehce pomoučíme.
- Z mrazáku vyndáme máslovou vrstvu, sloupneme z ní pečící papír a položíme ji na polovinu rozváleného těsta, druhou polovinou rozváleného těsta máslovou vrstvu přiklopíme. Přebytečnou mouku ometeme. Takto připravené těsto překrojíme v půlce a 2 vzniklé části položíme na sebe. Zabalíme do potravinářské fólie a dáme do lednice na 30–60 minut vychladit.
- Po vyndání z lednice těsto na pomoučeném stole lehce pomačkáme válečkem, aby na něm vznikly „vlny“, a pak ho budeme opatrně rozvalovat od středu do stran. Příliš netlačíme a nesnažíme se ho hned rozválet na moc široko. Těsto si ještě otočíme spodní stranou nahoru, opět lehce pomačkáme válečkem a rozvalujeme zase do stran tak, aby šlo přeložit na třetiny. Po rozválení ometeme přebytek mouky a složíme na třetinu – pravou část dovnitř a na ni levou část. Opět ometáme přebytečnou mouku. Těsto opět pomačkáme lehce válečkem a rozválíme jako předtím do stran a tentokrát i do výšky (délka ↔ výška ↑). Zase budeme válet opatrně z obou stran. Při každém rozvalování se snažíme, abychom rozváleli celou plochu včetně krajních rohů, aby nevznikal na konci těsta zbytečný oblouk. Konečný tvar by měl mít asi 20 cm na výšku (= ↑) a do šířky asi 50 cm.
- Rozválené těsto rozdělíme rádylkem na trojúhelníky. Vyjde jich asi 6 a na každé straně zbydou poloviny trojúhelníku, ty můžeme spojit a vznikne sedmý. Nehezké okraje odkrojíme, případně i základny trojúhelníků srovnáme. Na výsledku je to pak znát. (Vzniklé trojúhelníky můžete vidět ve foto-galerii.)
- Vzniklé trojúhelníky přendáme na plech vyložený pečícím papírem, stříkneme na ně lehce vodu z rozprašovače a plech zakryjeme potravinářskou folií tak, aby se nedotýkala těsta. Necháme takto kynout asi 2 hodiny. Po 2 hodinách základnu trojúhelníku nařízneme v délce asi 3 cm a croissanty opatrně smotáme, těsto příliš neutahujeme a nemačkáme ho. Smotáváme od základny, naříznuté části stáčíme jakoby lehce do stran a rožky základny směřují lehce k nám. Delší cíp by měl být

Fotky z dílny  
Lenky Jurečkové  
shlédnete zde:

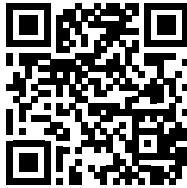


Foto: Lenka Jurečková

pod těstem, aby se croissanty na plechu nerozmotávaly. Takto smotané croissanty znovu lehce postříkáme vodou z rozprašovače a opět zakryjeme folií tak, aby se jich nedotýkala, a necháme ještě asi hodinu kynout.

8. Mezitím si rozpálíme troubu na 220 °C.

9. Croissanty potřeme směsí vajíčka a mléka a dáme pečt do středu trouby asi na 15 minut na 220 °C a poté teplotu snížíme na 180 °C a necháme ještě 5 minut „dojít“. Croissanty hlídáme a pečeme dle výkonnosti trouby, pokud croissanty příliš rychle zhnědnou, teplotu snížíme dříve.

10. Upečené croissanty dáme vychladit na mřížku.

#### Důležité poznámky Lenky Jurečkové

- Uvedené sušené droždí nezkoušejte nahradit čerstvým, i když čerstvé droždí obvykle preferujete.
- S těstem pracujeme rychle, aby se moc neohřálo. Pokud se nám zdá, že je těsto příliš měkké, necháme ho v lednici mezi jednotlivými kroky půl hodiny odpočívat.
- Výběr másla je velmi důležitý. Máslo, které vyndáme z lednice, a při krájení se rozlamuje a drobí, není vhodné, protože v těstě se pak láme a dochází k míchání vrstev. Tento recept jsem nazkoušela i s bezlaktózovým máslem. Z „obvyklých“ másel se nejlépe osvědčila Tatra.
- Necháváme kynout při pokojové teplotě, nikoliv v troubě!
- Při pečení mohou croissanty pustit trochu másla.
- Nejlepší je konzumovat croissanty ihned po vychladnutí.

# SVATEBNÍ / HODOVÉ KOLÁČKY (Z PODLUŽÍ)

Autor: Jana Fialková

**Bez lepku**    **Bez sóji**

Svatební koláčky se kraj od kraje různí, ale jedno máme my, Moravané a Češi, společné. Svatbu si bez nich těžko dokážeme představit. Původně se doručovaly osobně s pozvánkou na svatbu. Dnes si je obvykle odnesou hosté domů jako tak zvanou výslužku ze svatby. Svatební koláčky by si nevěsta neměla péct sama, aby neměla uplakané děti nebo nouzi v manželství. A pozor, žena, která sní koláček upečený v rohu plechu, se do roka a do dne vdá! Koláčky tohoto typu (dle receptu) pečeme v Podluží nejen na svatbu, ale také na hody, považujeme je za naši regionální chloubu. Vyzkoušejte a pochopíte, proč tomu tak je. Náplň můžete zvolit makovou (viz recept na posvícenské koláče), ořechovou, povidlovou, nebo tvarohovou jako my zde.

## Ingredience

*na těsto:*

550 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)  
100 g cukru  
1 sáček vanilkového cukru  
300 ml vlažného mléka (50 ml na kvásek, 250 ml do těsta)  
2 lžíce rumu  
250 g rozpuštěného másla  
5 žloutků  
1 a ½ kostky čerstvých kvasnic

*na náplň:*

2 „kostky“ tvarohu (nikoliv ten vaničkový)  
2 sáčky vanilkového cukru  
1 vejce  
dle chuti cukr  
dle chuti rozinky

*na dokončení:*

*na potření:*

1 vejce a 1 lžíci mléka

*na posypku:*

50 g čirokové/ rýžové polohrubé mouky  
25 g másla  
15 g moučkového cukru  
10 g krystalového cukru

Z výše uvedených surovin připravíme 60 koláčků – 2 plechy.

## Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažného mléka, přidáme trochu cukru, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké mísce kuchyňského robotu smícháme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS, rozpuštěné máslo, žloutky, zbytek mléka a cukru, vanilkový cukr, rum a kvásek. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat 5 minut. Vzniklé těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschlo, a necháme na teplém místě kynout cca 30 minut.
3. Mezitím si připravíme náplň smícháním uvedených ingrediencí.
4. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený vál a rozdělíme ho na 2 díly. Jednu polovinu vrátíme zpět do mísy a zakryjeme potravinářskou fólií – budeme ji zpracovávat, až vložíme první část do trouby.
5. Z těsta postupně lžičkou „ukrajujeme“ kousky, které rozplácneme na kolečko, na ně dáme tvarohovou náplň, kraje kolečka slepíme k sobě, a vzniklou „kuličku“ položíme na plech vyložený pečicím papírem. Tákto připravené koláčky potřeme směsí rozšlehaného vejce s mlékem a posypeme drobenkou a necháme je na teplém místě kynout cca 10 minut.
6. Mezitím si vyhřejeme troubu na 180 °C. Pečeme cca 30 minut do zlatova.
7. Po upečení necháme koláčky vychladnout na mřížce.
8. Z výše uvedených surovin upečeme cca 60 koláčků.



# KREMROLE

Autor: Kateřina Hájková

**Bez lepku**

**Bez sóji**

Příprava kremrolí bezesporu patří již do náročnější cukrařiny, natož v bezlepkovém provedení. A tak – se Zelenou směsí a podle tohoto receptu – buďte vítáni mezi cukráře! Tento recept zdědila autorka po prababičce, která byla vyhlášená právě svými kremrolemi, a o toto rodinné stříbro se s námi neváhala podělit. A odkud vůbec pochází název této sladkosti, která zdobí ty nejvýznamnější oslavy? Kremrole má tvar válce – německy Rolle a po vychladnutí se dutina tohoto „válce“ vyplňuje krémem Creme. Tedy: krém + role = kremrole. Kremrole se připravují tak, že těsto nařezané na proužky vhodné délky je stáčeno do šroubovice a namotává se na speciální kuželovité trubičky, na kterých se peče. Tradičně se kremrole připravují z listového těsta. Těsto v receptu je mastné a výborně poslouží jako náhrada listového. Můžeme ho použít i na přípravu sladkých či slaných šátečků, tyčinek. Krém, kterým se dutina kremrolí po zchladnutí vyplňuje, bývá nejčastěji z našlehaného vaječného bílků s cukrem, anebo ze sladké šlehačky. Na závěr můžeme kremrole lehce pocukrovat.

## Ingredience:

### na těsto:

- 175 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 125 g másla (skutečné máslo, nenahrazujte jiným tukem)
- 100 ml smetany ke šlehání
- 1 žloutek
- špetka soli

## Pracovní postup

1. Z uvedených surovin vypracujeme těsto, které necháme v chladu nejlépe přes noc odležet.
2. Odebereme část těsta, vypracujeme a na pomoučeném válku vyuvalíme. Těsto vyuvalujeme po částech. Zbytek těsta necháváme v lednici, aby bylo ztuhlé. Rádýlkem odkrajujeme proužky (cca 20 cm dlouhé, 2,5 cm široké), které namotáváme na kovové trubičky. Aby se konec neodlepoval, pomažeme ho vodou a přilepíme.
3. Potřeme rozšlehaným vajíčkem s trohou vody.
4. Pečeme ve vyhřáté troubě na 160 °C 16 minut.
5. Po vychladnutí plníme kremrole sněhem vyšlehaným nad parou z bílků a cukru, pocukrujeme a servírujeme.

### na náplň:

- 4 bílků
- 200 g cukru moučka

### na dokončení:

- cukr na posypání

Z výše uvedených surovin připravíme cca 25 kusů kremrolí.



Foto: Kateřina Hajková

# SKOŘICOVÍ ŠNECI

Autor: Lenka Jurečková

**Bez lepku**

**Bez sóji**

Věděli jste, že skořicoví šneci mají svůj svátek? Slaví ho 4. října ve Švédsku, kde jsou považování za nejoblíbenější sladké pečivo. Tak se uvádí na stránkách Skandinávského domu ([www.skandinavskydom.cz](http://www.skandinavskydom.cz)). Dále se zde dozvídáme, že švédsky se toto pečivo nazývá kanelbulle a jeho obliba sahá do 20. let 20. století, kdy ale patřil na stůl spíše majetnějších vrstev obyvatelstva. Jeho konzumace se rozšířila i do ostatních vrstev po 2. světové válce, kdy se zlepšila ekonomická situace. Rozšíření pomohlo i hojně pití kávy, které je ve Švédsku tradičně spojeno s podáváním sladkého pečiva. Dnes je kanelbulle ve Švédsku doslova fenomén a setkáme se s ním ve školních jídelnách, kavárnách, ale i v obchodech s potravinami, kde se prodává i jako mražený polotovar. Tato sladkost nesmí chybět ani na dětských oslavách, kde se podává: „Šťáva a šneci pro děti!“ U nás je takovým symbolem domova bábovka, ve Švédsku jsou to právě skořicoví šneci. Vyzkoušejte tento švédský fenomén v bezlepkové variantě podle našeho receptu.

## Ingredience

250 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)  
250 ml vlažného mléka (50 ml na kvásek, 200 ml do těsta)  
60 g krystalového cukru  
15 g čerstvého droždí  
50 g změklého másla  
1 vejce  
špetka soli

## na náplň:

50 g cukru  
40 g másla  
1 lžička skořice

## na dokončení:

1 vejce  
1 lžíce mléka

Z výše uvedených surovin připravíme 12 menších skořicových šneků.

## Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažného mléka, přidáme trochu cukru, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Ve velké mísce kuchyňského robotu smícháme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS, vejce, sůl, zbytek mléka a cukru, kvásek a po chvíli míchání i změklé máslo. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat 5 minut. Vzniklé těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschllo, a necháme na teplém místě kynout cca 40 minut.
3. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučněný vál a několikrát ho přeložíme – těsto ohneme od kraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát opakujeme, těsto se zpevní a vyhladí.
4. Vykynuté těsto lehce podsypeme a vyválíme obdélník asi  $30 \times 40$  cm. Při válení občas zkонтrolujeme, jestli se těsto nepřilepilo, případně trošku podsypáváme.
5. Mezitím si připravíme náplň. V misce promícháme cukr se skořicí. Cukr se skořicí utřeme s máslem a vzniklou směs natřeme v tenké vrstvě na celý povrch vyváleného těsta.
6. Těsto opatrně srolujeme po delší straně. Výsledný váleček můžeme trošku srazit k sobě, aby měl těch cca 40 cm, protože při rolování se mohl trochu natáhnout.
7. Váleček nakrájíme na 12 koleček, které budou mít něco přes 3 cm na výšku. Krájíme nejlépe tenkou nití, těsto se nezmáčkne a nedeformuje. Utrhneme si delší nit, zajedeme s ní pod váleček těsta tak, abychom posunovali nit pouze po stole a nekrájeli si tak těsto zespodu, konce nahoře nad těstem zkřížíme a utahujeme kříž, dokud neprojede těstem a nit se nenačervená. Každé odkrojené kolečko ihned přendáme na plech vyložený pečícím papírem a srovnáme, aby bylo pěkně kulaté.
8. Kolečka poštírkáme vodou z rozprašovače a plech zakryjeme potravinářskou fólií tak, aby se jich nedotýkala. Necháme na teplém místě kynout cca 20 minut. Mezitím si vyhřejeme troubu na  $230^{\circ}\text{C}$  a na její dno dáme starý hluboký plech na pečení.
9. Poté šnepy potřeme směsí rozšlehaného vejce s mlékem a vložíme do trouby. Na plech umístěný na dně trouby nalijeme cca 0,5 l vroucí vody. Troubu rychle zavřeme, aby neunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří.
10. Pečeme cca 7 minut. Poté troubu otevřeme a páru vyvětráme, vyndáme spodní plech a teplotu stáhneme na  $200^{\circ}\text{C}$ . Můžeme šnepy ještě jednou potřít směsí vejce s mlékem a dopékáme cca 15–20 minut.
11. Upečené šnepy necháme vychladnout na mřížce.



## II. RECEPTY VÝBORNÝCH ČESKÝCH FOODBLOGEREK

### LA TETA

Bezlepkovému pečení se začala věnovat před třemi lety, kdy byla celiakie diagnostikována synovi a následně manželovi. Od samého začátku bylo jejím hlavním cílem připravit bezlepkové recepty tak, aby byl rozdíl v chuti mezi bezlepkovým a lepkovým naprosto minimální. Zhruba po roce, kdy na internetu sledovala beznaděj a zděšení některých nově diagnostikovaných, se rozhodla, že založí blog, kde bude postupně uveřejňovat nejen bezlepkové recepty. Na jejím blogu si přijdou na své i lidé s alergií na mléko, sóju, vejce, poměrně dost receptů je zcela veganských. La Teta nezná „to nepůjde“, je vynálezavá, důsledná a trpělivá. Když se chce, všechno jde. S La Tetou rozhodně!

**La Teta o Zelené směsi:** *Jsem absolutně nadšená. Dlouho jsem hledala mouku, která by byla absolutně universální. Nakonec jsem zakotvila u mouky Schaeer Mix B, do které jsem ale v určitém poměru od samého začátku vždy přidávala jedno-druhové mouky právě od Adveni. Když jsem dostala možnost vyzkoušet Zelenou Adveni určenou na bezlepkové kynuté pečivo, byla jsem opravdu zvědavá a okamžitě jsem šla zadělat na housky.*

*Upozorňuji, že směs je o dost lepivější a saje více tekutiny, než jste možná zvyklí, ale rozhodně není třeba se práce s ní obávat. Kyne pomaleji, ale to, co následně předvede v troubě, je zázrak. Nikdy jsem neměla tak nadýchané housky nebo chleba. Za mě této směsi říkám jednoznačně ANO!*



[www.lateta.cz](http://www.lateta.cz)



teta\_la



la.teta.16



# ŠÁTEČKY Z PLUNDROVÉHO TĚSTA

Autor: La Teta

Bez lepku

Bez sóji

Plundrové těsto je pro mnohé výzva samo o sobě. Bezlepkové plundrové pak je „vyšší dívčí“, ale jde to. Dlouho, opravdu hodně dlouho jsem se s ním prala, protože se vždy vynořilo nějaké ALE. A pak – se Zelenou Adveni se konečně zadařilo přesně tak, jak jsem si představovala. Samo sebou, není to úplně jednoduché, chce to notnou dávku opatrnosti, trpělivosti a pozor, v neposlední řadě i rychlosti.

Z této dávky vznikne 6 šátečků. Větší množství nedoporučuji dělat, protože více těsta = více práce a také větší pravděpodobnost, že se něco pokazí. Upozorňuji, že těsto, oproti lepkovému, nenecháváme ze začátku kynout. Ale vše se podrobně dozvíte v postupu.

## Ingredience

na těsto:

400 g Bezlepkové směsi  
pro přípravu kynutého těsta  
DONUTS & CROISSANTS  
(tzv. ZELENÁ)  
350 ml mléka  
60 g cukru  
1 vejce  
1 sáček sušeného drozdí Noli  
250 g másla

na pudinkovou náplň:

200 ml mléka  
2 lžíce cukru  
 $\frac{1}{2}$  balení vanilkového  
pudinkového prášku

na dokončení:

ovoce

Z výše uvedených surovin upečeme 4 až 6 šátečků.

## Pracovní postup

1. Nejprve si připravíme máslo, které vložíme mezi dva pečící papíry, a vyválíme čtverec o rozměrech 20 × 20 cm. Uložíme do lednice.
2. Z ostatních surovin vypracujeme těsto. Nejprve začneme mixérem s hnětacím hákem, dokud se všechny ingredience nespojí. Necháme cca 5 minut odpočinout, potom těsto dáme na pomoučenou pracovní plochu a vypracujeme pružné nelepisné těsto.
3. Těsto NENECHÁME kynout, ale hned rozválíme na čtverec, na který přeneseme připravené máslo z lednice, důkladně do těsta zabalíme a rozválíme na obdélník. Snažíme se válet pouze jedním směrem. Nyní těsto přeložíme. Jednu stranu obdélníku přehneme ke středu, s druhou stranou uděláme totéž a jako poslední krok složíme na sebe.
4. Těsto uložíme na 1 hodinu do lednice, pak důkladně pomoučíme pracovní desku a opět rozválíme do obdélníku. Bohužel bezlepkové těsto kyne rychleji než lepkové a pokud překyne, je to průšvih, takže opravdu nepřekračujeme uvedenou 1 hodinu. Při válení můžeme zaznamenat, že se na bocích těsto lehce trhá, to je u bezlepkového pečení normální jev. Pokud vidíme, že z vrchu nebo ze spodu prosakuje máslo, pomoučíme povrch těsta a jemným pohybem ruky mouku zapracujeme přes máslo. Když máme obdélník vyválený, tentokrát přeložíme jako papír, který skládáme do polodlouhé obálky, tzn. na třetiny a opět uložíme do lednice.
5. Tento postup zopakujeme ještě jednou.
6. Nyní když vytáhneme těsto z lednice, rozválíme ho zhruba na tloušťku 0,5 cm. Z těsta vyřízneme čtverce. Já dělám 4 kusy a zbytek těsta zpracuji na malé roládky plněné pudinkem a čokoládou.
7. Čtverec nařízneme a přeložíme podle následujících obrázků.
8. Plnit můžeme dle libosti. Já používám nejčastěji pudink v kombinaci s lesním ovocem.
9. Pudinkovou náplň připravíme následovně. 150 ml mléka přivedeme k varu. Ve zbylém množství rozmícháme vanilkový prášek, cukr a za stálého míchání přiléváme k mléku na sporáku. Mícháme do zhoustnutí, odstavíme a okamžitě přetáhneme potravinovou folií, aby se nevytvoril škraloup, a necháme vychladnout. Tento krok je dobrý udělat v průběhu přípravy těsta, abychom na vytvarované koláčky nanášeli opravdu studený pudink.
10. Pudink naneseme do středu koláče a poklademe ovocem.
11. Koláčky potřeme rozšlehaným vajíčkem a pečeme v troubě rozpálené na 220 stupňů do zezlátnutí.



Foto: La Teta

# BORŮVKOVÉ KOLÁČE S TVAROHOVOU NÁDIVKOU

Autor: La Teta

**Bez lepku**

**Bez sóji**

Receptů na koláče je mnoho, dokonce i na ty bezlepkové. Kouzlo těchto koláčků spočívá v tom, že jsou plněny hned dvakrát. Uvnitř těsta je tvarohová nádivka a na vrch můžete dát cokoliv, na co máte chuť. Samo sebou můžete udělat nádivku třeba ořechovou, makovou, fantazii se meze nekladou.

## Ingredience

*na těsto:*

300 g Bezlepkové směsi  
pro přípravu kynutého těsta  
DONUTS & CROISSANTS  
(tzv. ZELENÁ)  
60 ml rostlinného oleje  
65 g tvarohu  
1 vejce  
1 žloutek  
trocha citronové kůry  
1 sáček sušeného droždí Noli  
6 lžic cukru  
300 ml mléka

*na náplň:*

250 g tvarohu v kostce  
mléko na rozředění  
cukr dle chuti  
ovoce, povidla, tvaroh

*na dokončení:*

na drobenku:  
trocha studeného másla  
cukr  
polohrubá rýžová mouka  
Adveni

Z výše uvedených surovin upečeme  
7 koláčů.

## Pracovní postup

1. V míse rozmícháme směs s droždím, cukrem a citronovou kůrou, přidáme všechny ostatní ingredience a vypracujeme hladké těsto.
2. Mísu překryjeme potravinovou folií a necháme těsto zdvojnásobit objem.
3. Troubu předehřejeme na 180 °C a na spodní rošt umístíme plech, na který těsně před pečením vylijeme litr vody.
4. V další míse trochu naředíme tvaroh mlékem a cukrem dosladíme dle preferencí.
5. Jakmile těsto nakyne, rozdělíme ho na sedm bochánků, které na pomoučené ploše důkladně propracujeme. Z každého bochánku uděláme placku, do jejíhož středu dáme lžíci tvarohu a uzavřeme tak, jako bychom dělali Honzovy buchty. Lmem dolů pokládáme na plech vyložený pečícím papírem.
6. Když takto zpracujeme všechny bochánky, zlehka je pomoučíme, vezmeme skleničku a do středu každého bochánku zatlačíme dnem skleničky. Tím se bochánky rozplácnu a vytvoří se v nich důlek potřebný pro další náplň.
7. Pokud plníme borůvkami, je dobré pod ně dát ještě trochu tvarohu a ten borůvkami bohatě posypat.
8. Ovoce posypeme drobenkou, kterou jsme si připravili z másla, cukru a rýžové polohrubé mouky. Okraje koláčů potřeme rozšlehaným vajíčkem.
9. Pečeme do zezlátnutí. Koláče v troubě hodně nabudou, výrazně se zvětší.



# ČOKOLÁDOVÁ BABKA S ROZINKAMI

Autor: La Teta

**Bez lepku**       **Bez sóji**

Čokoládou nikdy nic nezkazíte. Ať už ji dáte do čehokoliv, poměrně snadno vykouzlíte výtečný moučník nebo dezert a tak je tomu i v tomto případě. Kynuté těsto, potřené kvalitní čokoládou, posypané sekanými praženými ořechy a rozinkami, je sázka na jistotu.

## Ingredience

na těsto:

340 g Bezlepkové směsi  
pro přípravu kynutého těsta  
DONUTS & CROISSANTS  
(tzv. ZELENÁ)  
1 balíček sušeného droždí Noli  
200–250 ml mléka  
(Nejprve dejte 200 a pokud se bude zdát těsto tuhé, pomalu přilévejte.)  
30 ml rozpuštěného másla  
100 g polotučného tvarohu ve vaničce  
100 g sladidla (cukr, třtinový cukr, kokosový mletý cukr, rýžový cukr)  
kůra z jednoho chemicky neošetřeného citronu  
1 vejce  
1 žloutek  
hrst rozinek

na čokoládovou náplň:

100 g másla  
100 g ideálně kokosového cukru  
100 g hořké čokolády

na dokončení:

sekané oprážené lískové ořechy

Na přípravu je nutná forma na biskupský chlebíček nebo toustový chléb o rozměrech 25 × 12 cm.

## Pracovní postup

1. Veškeré sypké ingredience smícháme v míse, přidáme vajíčko, citronovou kůru, žloutek, tvaroh a mléko a začneme zpracovávat – ideálně mixérem s hnětacím hákem. Jako poslední do mísy přidáme máslo a vypracujeme hladké těsto, které v míse přetáhneme potravinovou folií, a necháme zdvojnásobit jeho objem.
2. Mezitím si připravíme čokoládovou náplň:
3. Máslo necháme na sporáku povolit, přidáme cukr a rozpustíme čokoládu.
4. Vykynuté těsto vyuvalíme na pomoučené pracovní desce na obdélník o rozměrech 20 × 30 cm. Potřeme bohatě čokoládovou polevou, posypeme ořechy a stočíme jako roládu, kterou podélne rozřízneme, a oba díly zatočíme do copu.
5. Přeneseme do formy na biskupský chlebíček, posypeme ořechy ještě z vrchu a pečeme v troubě na 180 °C cca 50 minut.



# PARMAZÁNOVÉ PLNĚNÉ BULKY

Autor: La Teta

**Bez lepku**

**Bez sóji**

Tento recept jsou v podstatě recepty dva. Kdo chce, může skončit upečením bulek. Samotné jsou taky výborné, poprvé jsme je snídli jen tak. Pokud budete pokračovat dál, připravíte si výbornou svačinu nebo vydatnou snídani. Bulky jsou úžasné vláčné díky tučnému parmazánu a nesou jeho identickou vůni.

## Ingredience

*na bulky:*

200 g Bezlepkové směsi  
pro přípravu kynutého těsta  
DONUTS & CROISSANTS  
(tzv. ZELENÁ)  
75 g parmazánu  
5 g soli  
1 vejce  
70 g zakysané smetany  
20 g rozpuštěného másla  
220 ml vody  
1 sáček sušeného droždí Noli  
sezam na posypání

*případně:*

hrst oliv  
slanina  
rozmarýn

*na náplň:*

½ hermelínu  
2 plátky šunky  
pokrájené olivy  
1 pokrájenou papričku jalapeño  
4 vejce

Z výše uvedených surovin připravíme  
4 bulky.

## Pracovní postup

1. Nejprve si v mísce smícháme směs, parmazán, sůl a droždí. Přidáme zakysanou smetanu, vodu, máslo, vajíčko a mixérem s hnětacím hákem vypracujeme těsto.
2. Pokud dopředu víme, že chceme jen pečivo, které nebudem dál plnit, můžeme ho vyladit hrstí oliv, na kostky opečenou slaninou a sekaným rozmarýnem.
3. Neděste se konzistence, v těstě jsou hrudky, není hladké tak, jak jste zvyklí, a jeví se poněkud lepivě. Ale nebojte.
4. Těsto přikryjeme potravinovou folií a necháme ho zdvojnásobit objem.
5. Předehřejeme troubu na 230 °C a na spodní rošt dáme plech s litrem vody.
6. Vykynuté těsto vyklopíme na pomoučenou plochu, rozdělíme ho na čtyři díly, každý díl propracujeme a vytvarujeme jako bochánek, který uložíme na plech vyložený pečicím papírem.
7. Každý bochánek potřeme vodou a posypeme sezamem.
8. Pečeme do zlatova.
9. Necháme vychladnout na mřížce. Po zchladnutí seřízneme vršky bulek, vnitřky vydlabeme a připravíme si náplň tak, že všechny ingredience nakrájíme na kostičky a rozdělíme je do vydlabaných bulek. Náplň umačkáme a na ni vyklepneme vajíčko.
10. Pečeme na plechu na 180 °C. Délku pečení uzpůsobíme tomu, jak moc chceme mít vajíčko upečené.



# KYNUTÝ PODMÁSLOVÝ CHLÉB

Autor: La Teta

**Bez lepku**

**Bez sóji**

Je mi jasné, že si všichni bezlepkaři prošli ze začátku peklem právě kvůli pečivu. Proto si myslím, že umět si doma připravit čerstvý chléb je základ. Pekla jsem dříve pravidelně i chleby lepkové, takže jsem využila znalostí z toho a recepty si transformovala do bezlepkových podob. Respektive, já se nikdy receptů nedržela a spíš jsem do mísy házel všechno tak nějak od oka a toho využívám i při pečení chleba bezlepkového. Skončí tam zbytek kefíru, zbytek bramborové kaše, různá semínka, atď už mletá nebo třeba spařená. Takže pojďme se jeden chlebík naučit.

## Ingredience

500 g Bezlepkové směsi  
pro přípravu kynutého těsta  
DONUTS & CROISSANTS  
(tzv. ZELENÁ)  
2 lžíce zlatého lněného semínka  
4 lžíce chia semínka  
1 lžíce soli  
1 lžíce chlebového koření  
30 ml oleje  
150 ml podmásli  
420 ml vody  
1 a ½ sáčku bezlepkového droždí  
Noli

## Pracovní postup

1. Nejprve si připravíme semínka. V kafemlýnu umeleme zlaté lněné semínko a zalijeme ho vařící vodou tak, aby byla hladina vody těsně nad semínkem, a necháme vychladnout. Len nasákne vodu a nabobtná a v chlebu poslouží jako pojivo a zároveň pomůže uchovat delší vláčnost.
2. Stejně tak umeleme chia semínka, která následně přidáme rovnou do směsi.
3. Ve velké míse smícháme směs, umletá chia semínka, sůl, droždí a koření. Přilijsme vodu, olej, kefír a přidáme vychladlé lněné semínko.
4. Vypracujeme hladké těsto, doporučuji použít robot, nebo mixér s hnětacím hákem. Těsto je lepivé, ale nebojte se toho.
5. Přetáhneme mísu potravinovou folií a necháme těsto nakynout na dvojnásobný objem.
6. Už během kynutí rozpálíme troubu na 270 °C. (Pokud se chystáte pravidelně pečt chleba, doporučuji pořídit si formu na chleba od firmy Emile Henry a ošatku na kynutí chleba. Ale vystačíte si i s větším cedníkem nebo mísou a sklokeramickou mísou s víkem. Můžete pečt i na plechu a zapařovat troubu, ale první dvě možnosti, které jsem uvedla, jsou pohodlnější a úspěch je zaručen.)
7. Při rozehřívání trouby do ní vložíme formu na pečení, případně sklokeramickou mísu i s víkem.
8. Jakmile těsto nakyne, poprášíme pracovní desku moukou a přendáme sem těsto z mísy. Těsto roztahneme do všech stran a začneme tvarovat bochník. Vrchní část těsta, přetáhneme na střed, spodní a levou a pravou stranu také, u středu vždy zamáčkneme dlaní. Celé těsto nadzdvihнемe, zkонтrolujeme, že máme pod těstem mouku, opět trochu roztahneme a znova těsto stáhneme ze všech stran ke středu. Na internetu najdete bezpočet videí, takže pokud si nejste jisti, můžete tvarování bochníku nejprve prostudovat tam.
9. Připravený bochník dáme na 15 minut kynout do ošatky (cedníku, mísy), vyložené pomoučenou utěrkou. Švem chleba nahoru.
10. Po patnácti minutách otevřeme troubu, zvedneme víko formy nebo mísy a rychle vložíme chleba, nařízneme do kříže a ihned přiklopíme víkem.
11. Nebojte se, že se chleba přilepí. Nádobí je vyhráté tak, že se těsto okamžitě zatahne a nemá šanci se k míse přichytit. Pečeme cca 30 minut, pak odklopíme víko, snížíme teplotu na 200 °C a dopékáme do požadované barvy.
12. Po upečení necháme bochník vychladnout na mřížce.



# SVĚTLÉ HOUSKY

Autor: La Teta

**Bez lepku**

**Bez vajec**

**Bez sóji**

Bezlepkové světlé pečivo bylo jedním z prvních úkolů, které jsem potřebovala zvládnout. Do doby, než byla synovi diagnostikována celiakie, byly rohlíky a housky něco, co prostě miloval. Ještě dnes mám živě před očima situaci, kdy jsme nakoupili několik balení bezlepkového pečiva na zkoušku a to zděšení v jeho očích, když se do něj zakousnul. Říkala jsem si, že to snad nemůže být tak hrozné, ale bohužel bylo. Bezlepkovému kupovanému balenému pečivu jsme nepřišli na chuť nikdy, takže jedinou cestou bylo naučit se rohlíky a housky péct doma.

## Ingredience

300 g Bezlepkové směsi  
pro přípravu kynutého těsta  
**DONUTS & CROISSANTS**  
(tzv. ZELENÁ)  
1 lžička cukru  
1 lžička soli  
300 ml vody  
30 ml oleje nebo másla  
100 g zakysané smetany  
2 lžíce bramborové kaše  
1 sáček sušeného droždí Noli

## na dokončení:

mák, kmín, sezam  
na posypání

Z výše uvedených surovin upečeme  
5 housek.

## Pracovní postup

1. V míse smícháme směs, sůl, cukr a droždí. Přidáme zakysanou smetanu, bramborovou kaši, olej a vodu a důkladně propracujeme, ideálně mixérem s hnětacím hákem.
2. Mísu přetáhneme potravinovou folií a necháme na teplém místě, dokud těsto nezdvojnásobí objem.
3. Troubu rozehřejeme na 240 °C a na spodní rošt umístíme prázdný plech, na který vylijeme 1 l vody, tím troubu zapaříme a houstičky krásně vyběhnou a chytnou zlatavou barvu.
4. Těsto rozdělíme na 5 kousků. Každý postupně propracujeme, vyválíme na jeden dlouhý pramen a smotáme do houstičky.
5. Všechny housky přeneseme na plech vyložený pečicím papírem, potřeme vodou a posypeme mákem, případně sezamem nebo kmínem.
6. Necháme ještě 10 minut odpočívat a pak vložíme do zapařené trouby. Pečeme dle „chování“ vlastní trouby, dobu neuvádíme, protože podle mé zkušenosti každá peče jinak. Já se orientuji vždy barvou. Jakmile housky chytnou zlatavou barvu, je hotovo.
7. Dáme vychladit na mřížku.
8. Občas se objevují dotazy na trvanlivost pečiva. Přiznávám se, že já peču vždy pro okamžitou spotřebu. Nemrazím, případně pouze druhý den nahřeji v troubě, nebo zpracuji na krutony do polévky. Ale tyto houstičky syn jí ještě druhý den ve škole ke svačině. Nejlepší jsou však hned po upečení.



# ČOKOLÁDOVÉ BRIOŠKY

Autor: La Teta

**Bez lepku**

**Bez sóji**

Brioška je sladké pečivo z kynutého těsta. Má původ ve Francii, kde se často podává s kávou ke snídani. Z českého pečiva bychom je mohli přirovnat k mazanci. Taky rádi projíždíte fotky s jídlem a necháte se inspirovat třeba jenom vzhledem? Už ani nevím, kde a kdy jsem tento nápad viděla, ale je jeden z mála, který mi utkvěl v paměti, a když zrovna nemám nějaký speciální požadavek od dětí, co by chtěly upéct, nastává příležitost právě pro tyto věci.

## Ingredience

320 g Bezpukové směsi pro přípravu kynutého těsta  
DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)  
100 g sladidla (cukr klasický / třtinový / rýžový / kokosový)  
100 g strouhané čokolády  
60 g zakysané smetany  
60 ml rozpuštěného másla  
170 ml vody  
1 vejce  
1 žloutek  
 $\frac{1}{2}$  kostky čerstvých kvasnic

## na dokončení:

vejce na potření:  
cukr, kakao na posyp  
případně pudink nebo Nutella na plnění

Z výše uvedených surovin připravíme 5 větších briošek, nebo 8 menších.

## Pracovní postup

1. Z trochy vody, droždí, sladidla a mouky necháme vzejít kvásek.
2. Poté ke kvásku přisypeme mouku, přidáme vajíčka, zakysanou smetanu, sladičko, 50 g strouhané čokolády, přilijeme vodu a začneme zpracovávat těsto. Nakonec do těsta zapracujeme máslo. Hotové těsto přetáhneme potravinovou folií a necháme ho zdvojnásobit objem.
3. Troubu rozehrzejeme na 250 °C a na spodní rošt umístíme plech s litrem vody.
4. Těsto rozdělíme na 8 kousků (nebo na 5 větších), propracujeme na pomoučené ploše a uděláme bochánky, které dáme na plech vyložený pečícím papírem.
5. Každý bochánek potřeme rozšlehaným vajíčkem a bohatě posypeme strouhanou čokoládou, která zbyla.
6. Pečeme dozlatova.
7. Pokud chceme, můžeme už jen pocukrovat a posypat kakaovým práškem a jíst.
8. Pokud chceme ještě trochu „vytunit“, můžeme přes cukrářský sáček s tenkou špičkou vstříknout do briošek hustší pudink nebo Nutellu.



# BULKY Z POLIŠE

Autor: La Teta

**Bez lepku**

**Bez vajec**

**Bez sóji**

Připravila jsem si pro Vás recept na úžasné vláčné bulky. Jedná se o trochu časově náročnější recept, ale není třeba se děsit, nebo se toho bát. Tyto bulky totiž nejsou náročné na samotnou přípravu, spíš jde právě o čas a čekání, protože tzv. poliš vám bude v lednici zrát 24 hodin. Pečivem z poliše se rozumí pečivo, kdy jedna třetina těsta s minimem drozdí pracuje 24 hodin v lednici. Díky tomu „chytne“ pečivo lehce nakyslou a jemnou chuť. Přesvědčte se. Uvidíte, že čekání se vyplatí.

## Ingredience

*první den budeme potřebovat:*

2 g čerstvého droždí  
190 ml vody  
100 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta  
DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)  
  
*druhý den budeme potřebovat:*  
6 g čerstvého droždí  
rozmíchaného v trošce vody  
na kašičku  
285 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta  
DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)  
120 ml kefiru  
120 ml vody  
25 g rozpuštěného másla  
9 g soli

## Pracovní postup

1. První den z uvedených ingrediencí vypracujeme v míse hladké těstíčko. Mísu přetáhneme potravinovou folií a vložíme ji na 24 hodin do lednice. (Já mám v lednici 2 °C, pokud máte lednici nastavenou na více stupňů, může být zrání rychlejší.)
2. Po 24 hodinách vyndáme mísu na linku a necháme 1 hodinu v teple odstát, těstíčko ještě trochu nabude na objemu a poskočí.
3. Po hodiny do mísy přidáme ingredience uvedené výše u druhého dne. Mixérem s hnětacím hákem vypracujeme hladké těsto, které přetáhneme potravinovou folií a necháme ho zdvojnásobit objem.
4. Troubu rozechřejeme na 250 °C a na spodní rošt umístíme plech s jedním litrem vody.
5. Těsto rozdělíme na 6 stejných kousků. Každý kousek propracujeme na pomoučené ploše do bochánku, dáme na plech vyložený pečícím papírem a necháme asi 15 minut odpočívat.
6. Bochánky nařízneme uprostřed do hloubky cca 1 cm, potřeme vodou a vložíme do zapařené trouby.
7. Pečeme do zezlátnutí.

Z výše uvedených surovin připravíme 6 bulek.



# BAGETY Z POLIŠE

Autor: La Teta

**Bez lepku**

**Bez sóji**

**Bez mléka**

**Bez vajec**

Pokud vás zaujal můj recept na bulky z poliše, mám zde pro vás ještě jeden takový zázrak. Tentokrát jsem ale vynechala kefír a máslo a vytvořila jsem bezmléčnou variantu s vodou a olejem. Bagety nebudou sice voňavé po másle, ale za to budou vykrupanější. Kdo zkoušel bulky, už ví, jak na to. Pro ty, kdo začali číst právě tady – pečivem z poliše se rozumí pečivo, kdy jedna třetina těsta s minimem droždí pracuje 24 hodin v lednici. Díky tomu „chytne“ pečivo lehce nakyslou a jemnou chut'. Recept je tedy časově náročnější, ale uvidíte, že čekání se vyplatí.

## Ingredience

*první den budeme potřebovat:*

2 g čerstvého droždí  
190 ml vody  
100 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta  
DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)

*druhý den budeme potřebovat:*

6 g čerstvého droždí  
rozmíchaného v trošce vody  
na kašičku  
285 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta  
DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)  
240 ml vody  
30 ml oleje  
9 g soli

Z výše uvedených surovin připravíme 2–3 bagety.

*Poznámka:* Na pečení baget používám formu od Emile Henry.

## Pracovní postup

1. První den z uvedených ingrediencí vypracujeme v míse hladké těstíčko. Mísu přetáhneme potravinovou folií a vložíme ji na 24 hodin do lednice. (Já mám v lednici 2 °C, pokud máte lednici nastavenou na více stupňů, může být zrání rychlejší.)
2. Po 24 hodinách vyndáme mísu na linku a necháme 1 hodinu v teple odstát, těstíčko ještě trochu nabude na objemu a poskočí.
3. Po hodině do mísy přidáme ingredience uvedené výše u druhého dne. Mixérem s hnětacím hákem vypracujeme hladké těsto, které přetáhneme potravinovou folií a necháme ho zdvojnásobit objem.
4. Troubu rozehrejeme na 250 °C a vložíme do ní formu na pečení baget i s víkem.
5. Těsto rozdělíme na 2–3 stejně veliké kousky. Každý kousek propracujeme na pomoučené ploše, zformujeme do tvaru baget a dáme kynout na plech na bagety vyložený pečícím papírem.
6. Zhruba po patnácti minutách otevřeme troubu, odklopíme víko a bagety umístíme na spodní část formy a přiklopíme. Po půl hodině víko odděláme a dopékáme do požadované barvy.



# ROHLÍKY S TANGZHONGEM PODLE VLAĎKY HALATOVÉ

Autor: La Teta

**Bez lepku**     **Bez sóji**     **Bez mléka**     **Bez vajec**

Poslední dobou si hodně hraji s různými obměnami slaného pečiva. Už hodně dlouho mě lákaly Vladčiny rohlíky s tangzhongem. Jestli toto slovo slyšíte poprvé, tak vězte, že to není žádná novinka posledních měsíců. Využívá se v lepkovém pečení a původ je pravděpodobně v Japonsku. Jedná se o proces, kdy z vody a mouky (v mém případě hladké rýžové) pomocí zahřívání vytvoříte kašovitý gel, který po zchladnutí přidáte do těsta. Co s pečivem udělá? Vyzkoušejte, uvidíte. Stojí to za to.

## Ingredience

na samotný tangzhong:

30 g rýžové hladké mouky  
85 ml vody

dále budeme potřebovat:

250 g Bezlepkové směsi pro  
přípravu kynutého těsta  
DONUTS & CROISSANTS  
(tzv. ZELENÁ)  
15 g čerstvých kvasnic  
30 ml oleje  
230 ml vody  
1 lžička soli  
1 lžička sladidla  
mák na posypání

Z výše uvedených surovin připravíme  
5 rohlíků.

## Pracovní postup

*Nejprve si připravíme samotný tangzhong.*

1. Rýži a vodu dáme do kastrule a za stálého míchání přivedeme k teplotě cca 65 °C. Alespoň tak to uvádí veškeré návody, ale já se přiznávám, že teplotu nehlídám. Na středním plameni míchám, dokud směsi nenabude hustší gelovou konzistenci.
2. Pak odstavíme a necháme vychladnout.
3. Následně v 50 ml vody rozmícháme droždí, lžíčku sladidla a trochu mouky a necháme vzejít kvásek.
4. Poté ke kvásku přidáme tangzhong a veškeré ostatní suroviny a začneme zpracovávat těsto, jako poslední v pořadí zapracujeme olej. Mísu přetáhneme potravnou folií a necháme těsto zdvojnásobit objem.
5. Předehřejeme troubu na 240 °C, na spodní rošt dáme plech a těsně před vložením rohlíků vlijeme na plech 1 litr vody.
6. Vykynuté těsto rozdělíme na pět bochánek, z každého vyválíme trojúhelník a ten stočíme do tvaru rohlíku.
7. Rohlíky necháme pod utěrkou cca 20 minut odpočívat, pak je potřeme vodou, posypeme mákem.
8. Nyní vlijeme na plech na spodním roště vodu a vložíme do trouby rohlíky.
9. Pečeme do zlatova.



# PALMIERS

Autor: La Teta

**Bez lepku**

**Bez sóji**

Palmiers. Francouzsky palmové listy. Znáte? Neznáte? Jedná se o francouzské sušenky z listového těsta. Já tedy místo listového těsta použila plundrové. Příchuť, kterou jsem zvolila, se hodí spíše na zimu či podzim, nicméně nevidím jediný důvod, proč si nedoprát skořici a pomerančovou kůru kdykoliv. Pokud jste už pekly mé plundrové šátečky, tak víte, jak na těsto, ale opakování je matka moudrosti, takže pojďme na to.

## Ingredience

400 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta  
DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)  
350 ml mléka  
60 g cukru  
1 vejce  
1 sáček sušeného droždí Noli  
250 g másla

## na náplň:

nastrouhanou kůru ze dvou pomerančů  
skořice  
nějaký druh cukru (klasický, třtinový, kokosový, ...)

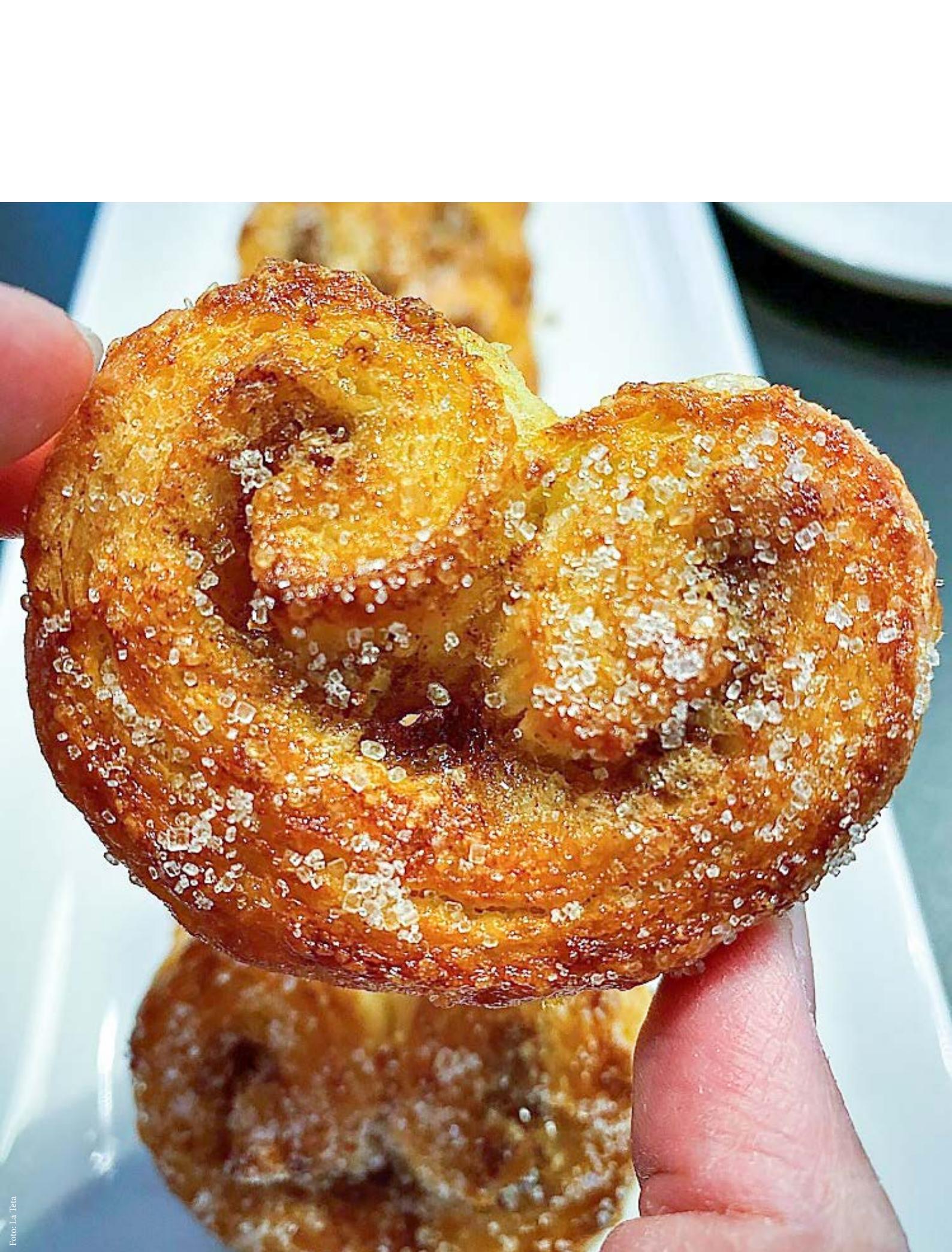
## dále budeme potřebovat:

hrubší cukr

Z výše uvedených surovin připravíme 2 plechy plné palmiers.

## Pracovní postup

1. Nejprve si připravíme máslo, které vložíme mezi dva pečící papíry a vyválíme čtverec o rozměrech 20 × 20 cm. Uložíme do lednice.
2. Z ostatních surovin vypracujeme těsto. Nejprve začneme mixérem s hnětacím hákem, dokud se všechny ingredience nespojí. Necháme cca 5 minut odpočinout, potom těsto dáme na pomoučenou pracovní plochu a vypracujeme pružné nelepivé těsto.
3. Těsto NENECHÁME kynout, ale ihned rozválíme na čtverec, na který přeneseme připravené máslo z lednice, důkladně do těsta zabalíme a rozválíme na obdélník. Snažíme se válet pouze jedním směrem. Nyní těsto přeložíme. Jednu stranu obdélníku přehneme ke středu, s druhou stranou uděláme totéž a jako poslední krok složíme na sebe.
4. Těsto uložíme na hodinu do lednice, pak důkladně pomoučíme pracovní desku a opět rozválíme do obdélníku. Bohužel bezlepkové těsto kyne rychleji než lepkové a pokud překyne, je to průšvih, takže opravdu nepřekračujeme tu hodinu. Při válení můžeme zaznamenat, že se na bocích těsta lehce trhá, ale to je u „belepku“ normální jev. Pokud vidíme, že z vrchu nebo ze spodu prosakuje máslo, pomoučíme povrch těsta a jemným pohybem ruky mouku zapracujeme přes máslo. Když máme obdélník vyválený, tentokrát přeložíme jako papír, který skládáme do polodlouhé obálky, tzn. na třetiny a opět uložíme do lednice.
5. Tento postup zopakujeme ještě jednou.
6. V mezičase si připravíme náplň tak, že všechny ingredience (nastrouhanou kůru z pomerančů, skořici a cukr) smícháme.
7. Těsto si rozřízneme na polovinu a rozválíme na obdélník o tloušťce cca 0,5 cm. Těsto si dáme stranou, pracovní plochu posypeme hrstí hrubšího cukru, na cukr nyní těsto položíme a ještě jednou ho přejedeme válečkem.
8. Nyní těsto posypeme rovnomořně směsí z kůry, skořice a cukru.
9. Taktéž připravené těsto začneme rolovat z jedné strany směrem do středu. V polovině zastavíme a rolujeme z druhé strany, až se obě strany spojí.
10. Rozkrájíme na cca 1,5 cm široké kousky, které dáme na plech vyložený pečícím papírem, potřeme vajíčkem ze všech stran a ještě posypeme hrubým cukrem.
11. Pečeme v troubě na 220 °C do zezlátnutí.



# PIZZA ŠNECI

Autor: La Teta

**Bez lepku**

**Bez sóji**

Pizza šneci jsou výborným tipem na slanou svačinu případně i večeři. Na náplň můžete použít cokoliv, co máte rádi – šunku, slaninu, olivy, chilli papričky, různé druhy sýrů.

## Ingredience

*na těsto:*

1/2 balíčku sušeného droždí Noli  
85 ml mléka  
15 ml rozpuštěného másla  
60 g zakysané smetany  
140 g Bezlepkové směsi pro  
prípravu kynutého těsta  
DONUTS & CROISSANTS  
(tzv. ZELENÁ)  
45 g polohrubé rýžové mouky  
Adveni  
1 menší lžička soli  
1 vejce

*na náplň:*

kečup nebo rajčatové sugo  
oblíbené ingredience např.  
šunka / slanina / olivy / chilli  
papričky / sýr

*na dokončení:*

vajíčko na potření:  
oregano na posypání

Z výše uvedených surovin připravíme  
cca 10 pizza šneků.

## Pracovní postup

1. Veškeré sypké ingredience smícháme v míse, přidáme vajíčko, zakysanou smetanu a mléko a začneme zpracovávat ideálně mixérem s hnětacím hákem. Jako poslední do mísy přidáme máslo. Vypracujeme hladké těsto, které v míse přetáhneme potravinovou folií a necháme ho zdvojnásobit objem.
2. Troubu předehřejeme na 240 °C, na spodní rošt dáme plech a na něho vylijeme 1 litr vody.
3. Z těsta vyválíme plát ve tvaru obdélníku, potřeme ho kečupem nebo rajčatovým sugem, poklademe oblíbenými ingredencemi, srolujeme do závinu a rozkrájíme na šnely, které naskládáme na plech vyložený pečícím papírem.
4. Potřeme rozšlehaným vajíčkem, můžeme posypat oreganem a pečeme do zezlátnutí.



# ŘECKÁ BOUGATSA

Autor: La Teta

**Bez lepku**

**Bez sóji**

Dnes něco pro milovníky řeckých dezertů. Kdo je zná, ví, že se někdy jedná až o neskutečně sladkou záležitost. A ani tady tomu není jinak. Já jsem původní recept trochu počeštila. Na těsto je totiž většinou používáno filo těsto, které ale v bezlepkové variantě dost rychle tvrdne, takže jsem ho vyměnila za těsto plundrové, které se vyválí na tenčí pláty.

## Ingredience

na těsto:

400 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)  
350 ml mléka  
60 g cukru  
1 vejce  
1 sáček sušeného droždí Noli  
250 g másla

na náplň:

500 ml mléka  
20 g kukuřičného škrobu  
1 g vanilkového prášku  
2 vejce  
100 g sladička (cukr klasický, rýžový cukr, třtinový cukr, stévie, ...)  
50 g másla  
40 g rýžové mouky hladké

na dokončení:

máslo na potření:  
cukr na posyp  
skořice na posyp (není nutná)

Budeme potřebovat pekáček o rozměrech cca 27 × 17 cm.

## Pracovní postup

1. Nejprve si připravíme máslo, které vložíme mezi dva pečící papíry a vyválíme čtverec o rozměrech 20 × 20 cm. Uložíme do lednice.
2. Z ostatních surovin vypracujeme těsto. Nejprve začneme mixérem s hnětacím hákem, dokud se všechny ingredience nespojí. Necháme cca 5 minut odpočinout, potom těsto dáme na pomoučenou pracovní plochu a vypracujeme pružné nelepivé těsto.
3. Těsto NENECHÁME kynout, ale ihned rozválíme na čtverec, na který přeneseme připravené máslo z lednice, důkladně do těsta zabalíme a rozválíme na obdélník. Snažíme se válet pouze jedním směrem. Nyní těsto přeložíme. Jednu stranu obdélníku přehneme ke středu, s druhou stranou uděláme totéž a jako poslední krok složíme na sebe.
4. Těsto uložíme na hodinu do lednice, pak důkladně pomoučíme pracovní desku a opět rozválíme do obdélníku. Bohužel bezlepkové těsto kyne rychleji než lepkové a pokud překyne, je to průšvih, takže opravdu nepřekračujeme tu hodinu. Při válení můžeme zaznamenat, že se na bocích těsta lehce trhá, ale to je u „bezlepku“ normální jev. Pokud vidíme, že z vrchu nebo ze spodu prosakuje máslo, pomoučíme povrch těsta a jemným pohybem ruky mouku zapracujeme přes máslo. Když máme obdélník vyválený, tentokrát přeložíme jako papír, který skládáme do polodlouhé obálky, tzn. na třetiny a opět uložíme do lednice.
5. Tento postup zopakujeme ještě jednou.
6. Mezitím co těsto naposledy chladíme, připravíme náplň.
7. Začneme zahřívat mléko a v něm pomalu rozpouštět máslo. Mezitím v mísce vyšleháme vajíčka se škrobem, vanilkovým práškem, sladičkem a moukou do husté pěny.
8. Jakmile je máslo v mléce rozpuštěno, přilijeme vaječnou směs, zvýšíme teplotu a za stálého míchání přivedeme k varu. Až směs zhoustne, odstavíme, přetáhneme povrch folií a necháme vychladnout.
9. Těsto si rozdělíme na dvě části (jedna by měla být o kousek větší). První část – větší, rozválíme o cca 3 cm více než je rozměr formy.
10. Formu vymažeme máslem, přeneseme vyválené těsto, které se podél boků zvedá a zabrání vytěčení náplně. Naneseme vanilkový krém, který pokryjeme druhým plátem plundrového těsta. Vrchní těsto rozkrájíme na požadovanou velikost řezů, usnadní to porcování po upečení.
11. Vrch potřeme rozpuštěným máslem a pečeme na 210 °C, do zezlátnutí povrchu – cca 30 minut.
12. Necháme zcela vychladnout a poté rozkrájíme a podávejte posypané cukrem a případně, dle chuti, také skořicí.



# ŘECKÁ PITA A GYROS

Bez lepku

Bez sóji

Bez vajec

Tak se přiznejte, kdo všechno na tomhle jídle v Řecku ujízdí nebo ujízděl. Problém je, že v Řecku nenajdete jedinou tavernu, alespoň nám se to nepovedlo, kde byste si mohli dát bezlepkovou pitu. Obecně s bezlepkovým jídlem je to tam trochu rozčarování, a ačkoliv restaurace se snaží něco udělat, máme moc zmlsané jazýčky, abychom k tomu neměli nějaké výhrady. A dát si dobrý řecký gyros tady v České republice je taky tak trochu sci-fi. Přiznávám se, že máme doma z tohoto důvodu i gyrosovač, ale já jsem moc líná na to ho vytahovat, pak čistit, jde z toho děsné vedro, takže gyros na pánev by se hodil. Manžel strašné rád sleduje na youtube různé foodblogery, hlavně ty řecké, a narazil na naprostě dokonalý web <https://akispetretzikis.com/el>, podle kterého je dělaný tento recept, no a pitu jsem vychytala sama a chuťově je naprostě k nerozeznání od pity lepkové.

## Ingredience

*maso:*

1 kg kuřecích stehenních řízků  
nakrájených na tenké  
nudličky

*na marinádu:*

120 ml olivového oleje  
šťáva z jednoho citronu  
kůra z jednoho citronu  
2 lžičky sušeného tymiánu  
2 lžičky mleté uzené papriky  
1 lžička chilli vloček  
2 lžičky mletého koriandru  
1 lžička soli  
trochu pepře  
2 stroužky prolisovaného  
česneku

*na tzatziki:*

1 okurku  
1 stroužek česneku  
500 g řeckého jogurtu  
trochu olivového oleje

*na pitu:*

420 g Bezlepkové směsi pro  
prípravu kynutého těsta  
DONUTS & CROISSANTS  
(tzv. ZELENÁ)  
100 g mouky rýžové polohrubé  
Adveni  
1 lžička soli  
25 ml olivového oleje  
100 g řeckého jogurtu  
490 ml vody  
20 g čerstvého droždí  
1 lžička sladidla

## Pracovní postup

1. Nejprve si připravíme maso. Ideální jsou kuřecí stehenní řízky, které nakrájíme na tenké nudličky.
2. Marinádu připravíme z uvedených ingrediencí, důkladně promícháme s masem. Ideálně necháme odležet na kuchyňské lince 3 hodiny.
3. Tzatziki připravíme tak, že oloupeme okurku a na hrubo ji nastrouháme. Snažíme se z ní vymačkat co nejvíce vody. Promícháme v ní prolisovaný česnek (Někomu stačí jeden stroužek, někdo má raději silnější, tak dá víc.), zakápneme olivovým olejem a smícháme s pravým řeckým jogurtem. Uložíme do lednice.
4. Teď již přistoupíme k přípravě pity. Nenecháváme vzejít kvásek, ale droždí rozdrobíme přímo do moučné směsi. Obě mouky (Zelenou směs a rýžovou polohrubou mouku) promícháme se solí a cukrem, rozdrobíme do nich droždí, přidáme vodu, jogurt a olivový olej a vypracujeme hladké těsto. Ideálně použijeme mixér s hnětacími háky. Mísu s těstem přetáhneme potravinovou folií a necháme hodinu odpočívat.
5. Poté po jedné začneme tvorit pity. Z mísy odebereme trochu těsta – jeho množství záleží na tom, jak velikou pitu budeme dělat. Těsto propracujeme na pomoučené ploše, vytvoříme kuličku, kterou zploštíme dlaní a rozválíme na placku cca 0,5 cm silnou.
6. Propícháme vidličkou a na sucho na páni opečeme z obou stran. (Dobré je ještě poté placku vložit do trouby na 150 °C, „dojde“ a při servírování bude teplá).
7. Jakmile začneme opékat pitu na páni, vyválíme další. Po dokončení všech pit se můžeme vrhnout na gyros.
8. Naloženou směs vysypeme na rozpálenou pánev (Olej už nedáváme, je ho hodně v marinádě.) a začneme maso restovat zprudka ze všech stran. Je potřeba u pánev stát a pořád promíchávat. Jde nám o to, aby se maso hodně speklo a mělo kůrčíku, ale nepřipálili jsme ho. Celý proces trvá cca 25 minut. Ke konci přebytek oleje odlijeme.
9. Po vytažení z trouby pak pitu z obou stran potřeme olivovým olejem.
10. Teď už jen zbývá stočit. Připravíme si pás alobalu, na který položíme pitu. Tu potřete jogurtovým dipem, na který dáme maso, kdo chce, může dát i hranolky, pokrájenou cibuli, okurek, rajčata. Stočíme do „wrapu“ a stáhneme alobalem, aby se náplň nevysypala.



## VLADĚNA HALATOVÁ,

především sama celiak a máma, pro kterou se stalo bezlepkové vaření, pečení a kváskování vášní. Před 12 lety začala Vladka předělávat recepty svých oblíbených pokrmů do jejich bezlepkové varianty. Recepty upravovala a vymýšlela tak, aby byl rozdíl v chuti a také konzistenci co nejmenší. Dnes se s ní bezlepkově stravují i manžel a synové, kteří jí poskytují výbornou vazbu, co se týče srovnání klasické varianty pokrmu a té její – bezlepkové.

*Vladka je autorka tří kuchařek: Tradiční sladké pečení – bezlepkové; Hlavní jídla, pečivo a speciality – bezlepkové; Tradiční sladké pečení 2 – bezlepkové.* A už letos se můžeme těšit na další, čtvrtou kuchařku v pořadí. Recepty, rady, a tipy sdílí také na svém blogu a sociálních sítích. Najdete tam i informace o jejích kurzech bezlepkového pečení a kváskování, které si vyžádal zájem jejich fanoušků. Kurzy se konají po celé republice a také na Slovensku.

Vladčiným cílem je usnadňovat ostatním bezlepkovou cestu. A řešení u ní najdou i osoby s přidruženými alergiemi na mléko, vejce a ořechy. Za největší odměnu a motivaci Vladka považuje pozitivní odezvu od lidí, kteří podle ní pečou a mohou se najíst a pochutnat si stejně dobře jako před dietou.

**Vladka o Zelené směsi:** Se Zelenou směsí se dobré pracuje, výborně homogenizuje a skvěle reaguje v troubě při pečení. Díky obsahu vláknin i jednodruhových luštěninových mouk hodně saje tekutiny i tuky, s tím je třeba počítat. Navíc se ke směsi již nemusí přidávat ve vodě rozpustné vlákniny ani pojiva, tato směs je již v dobrém poměru obsahuje. Je vhodná pro sladké i slané pečení, je nutričně bohatá z hlediska vlákniny. Velice ji doporučuji.

[www.bezlepkove.com](http://www.bezlepkove.com)

 [bezlepkovevladenahalatova](#)

 [vladenahalatova](#)





# VLAĎČINY DONUTY

Autor: Vladěna Halatová

**Bez lepku**

**Bez sóji**

U nás doma velice oblíbená smažená dobrota, která z talíře ihned zmizí. Tyto donuty nejsou vůbec mastné, můžete je z jedné strany namáčet v čokoládové, citronové nebo třeba ovocné polevě. Na polevy můžete použít ještě zdobení buď čokoládové, nebo takové, jaké máte rádi. Z tohoto těsta připravíte nejen smažené donuty, ale i koblihy, bavorské vdolečky. Těsto můžete použít také na pečení Vladčiných koláčů a vaření kynutých ovocných knedlíků.

## Ingredience

*na těsto:*

- 250 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 20 g čerstvého droždí špetku soli
- 20 g rozpuštěného másla (nebo rostlinného tuku)
- 30 g cukru moučka (nebo jiného sladidla)
- 2 žloutky (v případě alergie na vejce nemusí být)
- 1 lžíce rumu
- 150 ml smetany 12% (nebo rostlinné sметana)
- 100 ml vlažného mléka na kvásek (nebo mandlového mléka)
- olej na smažení

*na polevu:*

- čokoláda na vaření
- 2 plátky másla

*na dokončení:*

- zdobení
- ořechy

Z výše uvedených surovin upečeme 28 donutů.

## Pracovní postup

1. Nejprve si nachystáme z vlažného mléka, cukru a droždí kvásek.
2. V míse smícháme smetanu, rozpuštěné máslo, žloutky, rum a mouku se špetkou soli, pak přidáme bublající kvásek a vyhneteme vlažné jemné těsto, které necháme na teplém místě cca hodinu kynout pod utěrkou, igelitem nebo poklopem, aby neoschlolo.
3. Poté těsto vložíme na vál, který není třeba moučit, a vytváříme cca 1,5 cm silné válečky asi 13 cm dlouhé, které spojujeme, tvoříme něco jako věnečky. Ty necháme ještě cca 30 minut kynout.
4. Mezitím si nachystáme do hrnce olej. Až je rozpálený, začneme vkládat donuty nafouklejší stranou do hrnce a mírně smažíme z obou stran. Smažíme pozvolna, donuty nesmí v oleji dlouho plavat a zároveň se nesmí smažit prudce. Pak je pokládáme na papírový ubrousek, který nasaje zbytek oleje. (Tedy smažení si pohlídejte, nesmažte příliš rychle při vysoké teplotě, donuty by mohly zůstat uvnitř syrové. Nesmažte je však ani příliš dlouho, nasály by příliš mnoho tuku.)
5. Následně si připravíme polevu z čokolády tak, že nad párou necháme rozpustit čokoládu s máslem. V polevě namočíme jednu stranu donutů a zdobíme dle fantazie a chuti.
6. Na tvarování donutů, kynutí, smažení a zdobení budeme potřebovat cca 40 minut.



# JIDÁŠE

Autor: Vladěna Halatová

**Bez lepku**

**Bez sóji**

Jidáše se u nás pečou nejen na velikonoční svátky, ale kdykoliv je na ně chuť. Jsou ideální náhradou za rohlíky, pokud nemáte chuť na slanou verzi, ale chcete něco decentně sladkého. Jidášky se mohou jíst s medem, povidly, džemem nebo marmeládou. Já je třeba promazávám máslem. Jidášky uchovávám v mrazničce a pak vytahuji dle potřeby, stačí na pár vteřin vložit do mikrovlny, budou jako zrovna upečené.

## Ingredience

350 g Bezpukové směsi  
pro přípravu kynutého těsta  
DONUTS & CROISSANTS  
(tzv. ZELENÁ)  
350 ml mléka (nebo rostlinného  
mléka – např. mandlového)  
50 ml mléka na kvásek z droždí  
(nebo rostlinného mléka)  
špetka soli  
15 g droždí  
30 g rozpuštěného másla  
(nebo rostlinného tuku)  
70 g kokosového cukru nebo  
(nebo 60 g jiného sladička –  
třtinového nebo krystalového  
cukru)  
1 lžička vanilkové pasty  
Bourbon od Dr. Oetker  
30 ml mléka na rozmíchání 1 lžičky  
vanilkového bourbonu (nebo  
rostlinného mléka)

## na dokončení:

1 rozšlehané vejce s trohou  
mléka na potření:  
mák na posypání

Z výše uvedených surovin upečeme  
14 Jidášků.

## Pracovní postup

Při přípravě počítejte s těmito časy:

- příprava cca 5 minut + vzejtí kvásku cca 15 minut
  - hnětení cca 8 minut + kynutí cca 50 minut
  - překládání a tvarování cca 8 minut + kynutí cca 30 minut
  - zapářka trouby 5 minut + pečení cca 30 minut
1. Z droždí, cukru a 50 ml vlažného mléka necháme vzejtí kvásek, který bude bublat nebo bude mít čepičku. Ke kvásku přidáme ostatní suroviny a vyhněteme hladké těstu. Máslo do těsta přidáváme až jako poslední.
  2. V zakryté misce (igelitem, poklopem, víkem) těsto kyne cca 50 minut, poté si ho dáme na pomoučený stůl a překládáme od kraje ke středu, pootočíme o 90 stupňů a překládáme zase od kraje ke středu, abychom z těsta vymačkali přebytečný vzduch. Mouky přidáváme jen tolik, kolik je nutné.
  3. Těsto rozdělíme na 14 bochánků. Z každého uděláme tenký váleček o průměru cca 1 cm a tvarujeme nebo motáme do různých tvarů. Necháme cca 20 minut do kynout na pečicím papíru na plechu (zakrytém igelitem nebo čistou utěrkou, aby těsto neoschllo).
  4. Mezitím rozpálíme troubu na 230 °C, dolů dáme ještě jeden starý plech nebo pekáč na vodu. Jakmile je trouba rozpálená, Jidášky pomašlujeme rozšlehaným vajíčkem s mlékem a posypeme mákem. Na starý rozpálený plech nalijeme vařící vodu, aby v troubě vzniklo hodně páry. Jidášky vložíme do trouby a takto pečeme 5 minut.
  5. Po 5 minutách je třeba vyndat spodní plech nebo pekáček s vodou, vyvětrat páru a snížit teplotu na 200 °C. Pečeme 20 až 30 minut. Správně upečené Jidášky poznáme tak, že na poklep zní dutě a mají pěknou barvu na vrchní i spodní části.
  6. Po vytažení z trouby necháme vychladnout na mřížce. Pokud víme, že Jidášky nesníme, ukládáme do krabiček na mrazák.



Foto: Vladěna Halálová

# KYNUTÉ MUFFINY S POVIDLY

Autor: Vladěna Halatová

Bez lepku

Bez sóji

Jedná se o rychlou variantu namísto koláčů. Tyto kynuté muffiny jsou určené především na velikonoční svátky, připomínají totiž malé mazanečky. Jsou rychlé na přípravu i na uspokojení chuti, poslouží také jako skvělé pohoštění pro přátele a to nejen o svátcích jara. Muffiny můžeme druhý den vložit na pár vteřinek do mikrovlnky, ohřát je, budou jako zrovna vytažené z trouby. Moji lepkáči nepoznali, že jsou bez lepku.

## Ingredience

na těsto:

- 250 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 20 g čerstvého droždí
- 20 g másla (nebo tuku bez mléka)
- 30 g cukru moučka (nebo jiného sladidla)
- 2 žloutky (při alergii nemusí být)
- 1 lžíce rumu
- 120 ml mléka na kvásek (nebo rostlinného mléka či vody)
- 120 ml smetany 12% (nebo rostlinné smetany)
- špetku soli

na plnění:

povidla

na dokončení:

- 1 rozšlehané vejce s trohou mléka
- plátky mandlí

Z výše uvedených surovin upečeme cca 16 muffinů.

## Pracovní postup

1. Nejprve si nachystáme z vlažného mléka, trochu cukru a droždí kvásek.
2. V míse smícháme směs, rozpuštěné máslo, zbytek cukru, žloutky, rum, špetku soli a smetanu, pak přidáme bublající kvásek a vyhnětme vláčné jemné těsto, které necháme na teplém místě cca 50 minut kynout pod utěrkou, igelitem nebo poklopem, aby neoschlo.
3. Vykynuté těsto několikrát přeložíme a pak ho rozválíme na cca 2 mm tenoučký plát. Z tohoto plátu vykrajujeme kolečka, která plníme lžíci povidelem, balíme a švy dolů vkládáme do muffinových košíčků. Na povrchu je potřeme rozšlehaným vejcem s trohou mléka a posypeme plátky mandlí.
4. Troubu rozpálíme na 200 °C. Pečeme prvních 5 minut na 200 °C, pak teplotu stáhneme na 180 °C a dopékáme. Že jsou muffiny upečené poznáme podle barvy.
5. Pozor, povidla uvnitř jsou vařící, proto je třeba nechat muffiny vychladnout.



# MAKOVÁ ŠTOLA

Autor: Vladěna Halatová

**Bez lepku**    **Bez sóji**

Nejen na vánoční a velikonoční stůl, ale kdykoliv je chuť na pořádnou makovou bombu. Příprava je rychlá a nemusí se jí bát ani začátečníci. A že neholdujete máku? Můžete ji připravit s jakoukoliv jinou náplní.

## Ingredience

*na těsto:*

250 g Bezlepkové směsi  
pro přípravu kynutého těsta  
DONUTS & CROISSANTS  
(tzv. ZELENÁ)  
60 g cukru (nebo jiného sladidla)  
240 ml mléka (rostlinného nebo  
bezlaktózového)  
80 g sádla (rozpuštěného)  
špetka soli  
2 žloutky (při alergii nemusí být)  
20 g čerstvého droždí

*na náplň:*

150 g mletého máku  
300 ml mléka (rostlinného nebo  
bezlaktózového)  
70 g cukru (třtinového, kokosového)  
1 vanilkový cukr  
20 g másla  
1 lžičku skořice  
3 lžíce povidel  
1 lžíci rybízové marmelády  
1 lžíci rýžové mouky

*na pomašlování:*

1 vejce  
2 lžíce mléka (rostlinného mléka)

## Pracovní postup

1. Nejprve si připravíme náplň – na umletý mák nalijeme mléko a mírně povaříme, přidáme ostatní suroviny. Jakmile vznikne hustá krémová konzistence, odstavíme a necháme vychladnout.
2. Z droždí, cukru a vlažného mléka necháme vzejít kvásek.
3. V mísce smícháme bezlepkovou směs, sůl, zbytek cukru a mléka, žloutky a rozpuštěné sádlo. Pak přidáme bublající kvásek. Vyhneteme vláčné jemné těsto, které necháme na teplém místě cca 50 minut kynout pod utěrkou, igelitem nebo poklopem, aby neoschlo.
4. Těsto tak zvaně popřekládáme od kraje do středu a rozválíme na tenoučký pláť (ideálně již na pečící papír, ať nemusíme složitě přenášet), ze kterého vytvarujeme podlouhlý obdélník. Na tento obdélník rozetřeme po celé ploše makovou náplň. Obě nejdelší strany obdélníku srolujeme doprostřed, vzniknou nám takové dvě roličky. Necháme cca 15 minut odpočívat a mezitím si rozehřejeme troubu na 200 °C.
5. Těsně před tím, než štolu vložíme do trouby, ji pomašlujeme vyšlehanými vaříčky s trochu mléka. Prvních 10 minut pečeme při 200 °C, pak snížíme teplotu na 180 °C a dopékáme.



# OVOCNÝ KOLÁČ S TVAROHEM

Autor: Vladěna Halatová

**Bez lepku**

**Bez sóji**

Tento koláč je výborný nejen v létě, když je čerstvé ovoce, ale kdykoliv budete mít chuť na kombinaci vláčného tvarohového těsta s nakyslou chutí ovoce, klidně zamraženého. Výhoda tohoto receptu je, že pokaždé – s použitím jiného druhu ovoce – budete mít chuťově jiný koláč. Já jsem tento koláč ozdobila malinami, třešněmi a meruňkami. Každý z členů rodiny si vybral kus se svým nejoblíbenějším ovocem. Jedním koláčem tak uspokojíte chutě každého člena rodiny!

## Ingredience

*na těsto:*

- 130 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 180 ml mléka (rostlinného nebo bezlaktózového)
- 30 g sádla (rozpuštěného)
- 20 g cukru (kokosového, nebo jiného sladidla)
- špetka soli
- 1 žloutek (v případě alergie nedáváme)
- 12 g droždí
- 1 vanilkový cukr

*na náplň:*

- 250 g tvarohu v allobalu
- 1 vanilkový cukr
- 2 lžíce cukru (nebo jiného sladidla)
- 2 lžíce zakysané smetany
- ovoce (maliny, třešně, višně, meruňky, borůvky, rybíz,..)

## Pracovní postup

1. Z droždí, části cukru a vlažného mléka necháme v hrníčku vzejít kvásek.
2. V míse smícháme směs se špetkou soli, zbytek cukru a mléka, vanilkový cukr, žloutek a rozpuštěné sádlo. Pak přidáme bublající kvásek. Vyhněteme jemné a vláčné těstu, které necháme na teplém místě pod poklopem kynout. Jakmile těsto zdvojnásobí svůj objem (za cca 40–50 minut), „popřekládáme“ ho a pomoučenýma rukama nebo válečkem rozválíme do kulaté formy, kterou jsme vyložili pečícím papírem. Na uvedené množství těsta je ideální kulatá forma o průměru 30 cm. Pokud bychom chtěli ovocný koláč udělat na plech, tak zdvojnásobíme množství všech ingrediencí.
3. V míse vyšleháme tvaroh s cukry a smetanou v jemný krém, který rozetřeme na povrch těsta. Na tvarohovou vrstvu naneseeme ovoce dle chuti, může být zavařené, čerstvé, zamrazené. Zamrazené ovoce důkladně zbavíme přebytečné vody.
4. Koláč vložíme do trouby rozpálené na 180 °C. Pečeme, dokud okraje nebudou světle nahnědlé.



Foto: Vladěna Halatová

# TVAROHOVO-POVIDLOVÝ KRINGEL

Autor: Vladěna Halatová

**Bez lepku**

**Bez sóji**

Kringel je sladké kynuté pečivo, na jehož přípravu můžeme použít jak domácí kvásek, tak droždí. Kringel má původ ve Skandinávii. Vyrábí se smotáním kynuté „rolády“, která je v polovině podélne rozříznuta, a dva vzniklé prameny se rolují do věnce. Kringel se plní různými náplněmi. Já plním povidly a tvarohem. Povidla dodají krásně nakyslou chuť a tvaroh bílkoviny a vláčnost celému kringelu. Samozřejmě můžeme použít jakékoli jiné náplně. Např. skořicovou, která je typická pro Estonský kringel, nebo můžeme vyrobit jablíčkovou, hruškovou, makovou či ořechovou náplň. Dle požadavků a chuti strávníků. Tento kringel můžete druhý den, nebo po vytažení z mrazničky na pár vteřinek ohřát v mikrovlnce, bude jako zrovna vytažený z trouby.

## Ingredience

*na těsto:*

- 250 g Bezlepkové směsi
  - pro přípravu kynutého těsta  
DONUTS & CROISSANTS  
(tzv. ZELENÁ)
  - 2 žloutky (při alergii nemusí být)
    - špetka soli
  - 20 g droždí
  - 200 ml mléka (rostlinného nebo bezlaktózového)
  - 40 g sádla (rozpuštěného)
  - 30 g cukru (nebo jiného sladidla)
  - 100 g zakysané smetany
    - (rostlinné smetany)

*na náplň:*

- 400 g tvarohu v albalu
  - povidla
- 1 vanilkový cukr
- 2 lžíce cukru
  - (nebo jiného sladidla)
- 2 lžíce zakysané smetany

*na dokončení:*

- 1 celé vejce na pomašlování

## Pracovní postup

1. Z droždí, části cukru a vlažného mléka necháme v hrníčku vzejít kvásek.
2. V míse smícháme směs se špetkou soli, zbytek cukru a mléka, žloutky, rozpuštěné sádlo a zakysanou smetanu. Pak přidáme bublající kvásek. Vyhněteme jemně a vláčné těstu, které necháme na teplém místě pod poklopem kynout. Jakmile těsto zdvojnásobí svůj objem (za cca 40–50 minut), „popřekládáme“ ho a pomoučenýma rukama nebo válečkem rozválíme na velmi tenký pláť obdélníkového tvaru.
3. Tento obdélník potřeme povidly a dále na něj rozetřeme tvarohovou náplň, kterou si připravíme tak, že vyšleháme tvaroh s vanilkovým a moučkovým cukrem a zakysanou smetanou. Srolujeme jako roládu (ideálně již na pečícím papíře, aby chom nemuseli přenášet). Srolovanou „roládu“ ostrým nožem uprostřed rozřízneme a rozřízlé části (jakoby dva prameny copu) překládáme přes sebe. Při tomto překládání se nám těsto téměř automaticky začne stáčet do kolečka. Těsto pomašlujeme rozkvedlaným vajíčkem.
4. Kringel vložíme do trouby rozpálené na 180 °C. Jakmile bude mít světle hnědou barvu z horní i spodní části, je upečený.



Foto: Vladěna Halálová

## KATEŘINA LAHODA

Je úplně normální ženská, která se do bezlepkového pečení pustila, když dcerka ve dvou letech přestala tolerovat lepek. Celiakie se u ní naštěstí nepotvrdila a po pár letech se holčička vrátila k běžnému stravování. Z povinnosti, kterou pečení bez lepku zprvu představovalo, se postupně stala radost a z radosti koníček. Přesto (anebo právě proto), že dnes už pro ni bezlepkové pečení není nutnost, stále ji těší hledat nové recepty, experimentovat a krůček po krůčku se zlepšovat. A tak tu je a peče – hlavně pro sebe, ale taky trochu pro Vás. Ať vám její recepty přinášejí inspiraci a La Hodu do života!

**La Hoda o Zelené směsi:** Po „Fialové“ směsi na třená těsta a „Žluté“ na křehká je „Zelená“ dalším skvělým počinem týmu Adveni. Konečně plnohodnotná záplata na díru na trhu! Myslím, že bezlepková bábovka nebo linecké se dá upéct z lecčeho, ale pěkné nadýchané kynuté těsto, to už je vyšší dívčí. Pokoušela jsem se o ně roky. Částečně uspokojivý výsledek se dostavil až s novou recepturou Schaeru Mix B, ale pořád to nebylo úplně ono. Zelená směs je v tomto ohledu geniální – těsto z ní kyne jedna báseň a oceňuji i delší trvanlivost hotového pečiva. Pozor, směs se chová trochu jinak, než jste možná zvyklé (je hodně „žíznivá“), tak doporučuji ze začátku vyzkoušet nějaký recept přímo od Adveni.

[www.lahodabezlepu.cz](http://www.lahodabezlepu.cz)





# MAKOVO-TVAROHOVÁ BABKA

Autor: Kateřina Lahoda

**Bez lepku**

**Bez sóji**

Babka je kynuté pečivo na pomezí sladkého chleba a koláče s původem ve východoevropské a židovské kuchyni, odkud se rozšířilo do ostatních koutů světa. Co kraj, to jiná náplň – k nejoblíbenějším patří skořicová, čokoládová a v české kotlině maková. Pokud je na vás maková babka příliš suchá, vyzkoušejte naši kombinaci s tvarohem. Výsledkem je úžasně vláčný nadýchaný moučník, který nakrájený na plátky vypadá skvostně. Pustit se do babky z bezlepkového těsta může na první pohled vypadat jako velká výzva, ale přisahám, že se to „dá“.

## Ingredience

na těsto:

300 g Bezlepkové směsi  
pro přípravu kynutého těsta  
DONUTS & CROISSANTS  
(tzv. ZELENÁ)  
250 ml vlažného mléka  
20 g čerstvého droždí  
50 g másla  
80 g cukru krupice  
1 celé vejce  
špetka soli

na náplň:

makovou:  
100 ml mléka  
40 g cukru krupice  
1 lžička mleté skořice  
100 g mletého máku  
20 g másla  
2 lžíce rumu

tvarohovou:

250 g tvarohu ve vaničce  
1 žloutek  
60 g moučkového cukru

na dokončení:

bílek na potření:

Z uvedeného množství upečeme jednu babku ve formě na biskupský chlebíček.

## Pracovní postup

1. Do hrnečku rozdrobíme droždí, přidáme lžíci cukru, dvě lžíce mléka a rozmícháme na jemnou kašičku. Na teplém místě necháme vzejít kvásek, trvá to asi 10 minut.
2. Směs nasypeme do větší misky a promícháme se zbývajícím cukrem a špetkou soli. V mléku rozkvedláme jedno větší vejce. Máslo rozpustíme a necháme zchladnout.
3. Do sypké směsi přidáme vzešlý kvásek a postupně zapracováváme mléko s vejcem, nakonec přidáme i zchladlé máslo. Za pomocí vařečky (je možné nechat pracovat i techniku) vypracujeme pružné, středně řídké těsto.
4. Mísu zakryjeme utěrkou a na teplém místě necháme kynout. Asi po hodině by těsto mělo mít zhruba dvojnásobný objem.
5. Na dobře podsypané podložce těsto propracujeme rukama a následně vyválíme na plát o rozměrech cca 40 × 30 cm. Znovu přikryjeme utěrkou a necháme dalších 20 minut kynout.
6. Mezitím si připravíme náplň. Na makovou svaříme v hrnku mléko s cukrem a skořicí, poté přisypeme mák a krátce provaříme. Odstavíme z plotny a do horké směsi vmícháme máslo a rum. Na tvarohovou náplň prošleháme v misce tvaroh, žloutek a cukr.
7. Vyknutý plát potřeme oběma náplněmi – jednu polovinu makovou a druhou polovinu tvarohovou. Opatrně stočíme do rolády. Začneme od tvarohového konce, protože kdybychom postupovali obráceně, tvarohová náplň by nám na konci z rolády vytékla.
8. Když máme zavinutou roládu, vezmeme ostrý nůž a podélnej ji rozkrojíme, přičemž jednu stranu nedokrojíme až do konce. Z volných konců upletejme „vrťuli“ – postupujeme opatrně, aby nám náplň nevyteklly, jednotlivé konce přes sebe volně překládáme. Výsledkem je jakýsi motanec.
9. Přeneseme ho do formy na biskupský chlebíček vyložené pečícím papírem a necháme přikrytý ještě cca 10 minut kynout. Mezitím si roztopíme troubu na 180° C.
10. Vykynutou babku potřeme shora bílkem. Pečeme 40 minut. Po prvních dvaceti minutách moučník zakryjeme alobalem, aby se nám shora nepřipálil, a dopékáme dalších 20 minut. Po upečení vyklopíme na mřížku a necháme vychladnout.
11. Zchladlou babku pocukrujeme a servírujeme nakrájenou na plátky.



Foto: Kateřina Lahoda

# PRAŽSKÉ KOLÁČE

Autor: Kateřina Lahoda

**Bez lepku**    **Bez sóji**

Pražský koláč patří k nejoblíbenějším českým moučníkům. Pražáci ať se neurazí, ale pod názvem Tarte Tropézienne se peče i ve francouzském Saint Tropez a údajně si na něm už v roce 1956 pochutnávala i božská Brigitte Bardot, když v přímořském letovisku natáčela slavný film A bůh stvořil ženu. Nutno ovšem dodat, že francouzský pekař, který moučník proslavil, měl polské kořeny. A z Polska je do Prahy co by kamenem dohodil, že? Každopádně tahle nadýchaná dobrota plněná pudinkovým krémem a sypaná křupavou drobenkou stojí za vyzkoušení.

## Ingredience

na těsto:

400 g Bezlepkové směsi  
pro přípravu kynutého těsta  
DONUTS & CROISSANTS  
(tzv. ZELENÁ)  
30 g čerstvého droždí  
100 g majonézy  
špetka soli  
50 g cukru krupice  
1 vanilkový cukr  
400 ml mléka  
2 vejce + 1 vejce na potření:  
Vanilkový krém  
300 ml mléka  
1 vanilkový pudink  
50 g cukru krupice  
100 g másla

na drobenku:

100 g bezlepkové mouky (např.  
rýžové polohrubé)  
50 g cukru krystal  
50 g másla

Z uvedeného množství připravíme  
cca 16 koláčů.

## Pracovní postup

1. V míse promícháme bezlepkovou směs, oba cukry a sůl.
2. Lžíci vlažného mléka rozmícháme v hrnku se špetkou cukru a droždím, utřeme na hladkou kašičku a necháme vzejít kvásek. Ve zbývajícím mléce rozšlehnáme dvě vejce
3. Vzešlý kvásek vyklopíme do sypké směsi, přidáme majonézu a po částech vlijeme mléko s vejcem. Zpracujeme na řidší pružné těsto, které necháme pod utěrkou na teplém místě hodinu kynout.
4. Po vykynutí těsto znova propracujeme vařečkou a následně z něj lžíci vykrajujeme malé bochánky, které lehce pomoučenýma rukama tvarujeme a klademe je na plech vyložený pečícím papírem. Poté necháme dalších cca 15 minut kynout pod utěrkou.
5. Mezitím předehřejeme troubu na 180° C a z uvedených surovin si připravíme drobenku. Bochánky potřeme rozšehaným vejcem a bohatě posypeme drobenkou. Pečeme cca 15–20 minut, až povrch získá krásně zlatavou barvu.
6. Na krém uvaříme z mléka, pudinkového prášku a cukru hustý pudink, který poté za stálého míchání dobře vychladíme. Vychladlý pudink rozmixujeme se změklým máslem na hladký krém.
7. Vychladlé koláče prokrojíme ostrým nožem a naplníme vanilkovým krémem. Nejlepšího výsledku dosáhneme, když krém na koláče nastříkáme zdobičkou na dorty s vroubkovanou tryskou. Bon appetit!



Foto: Katerina Lahoda

# MAKOVÝ ZÁVIN Z BRAMBOROVÉHO TĚSTA

Autor: Kateřina Lahoda

**Bez lepku**

**Bez sóji**

## Ingredience

*na těsto:*

375 g Bezlepkové směsi  
pro přípravu kynutého těsta  
DONUTS & CROISSANTS  
(tzv. ZELENÁ)  
2 lžičky instantního droždí  
225 g uvařených brambor  
špetka soli  
30 g cukru krupice  
200 ml mléka  
50 g másla  
1 vejce M  
200 g zakysané smetany

*na náplň:*

120 ml mléka  
150 g máku  
80 g cukru krupice  
1 lžička skořice  
4 velké lžíce švestkových povidel

*na dokončení:*

1 vejce na potření

## Pracovní postup

1. V míse promícháme bezlepkovou směs, droždí, cukr, sůl a najemno nastrouhané brambory.
2. Zahřejeme mléko, necháme v něm rozpustit máslo a rozšleháme ho s jedním vejcem. Vše nalijeme do mýsy k mouce a bramborám a promícháme. Nakonec přidáme zakysanou smetanu.
3. Vařečkou dobře zpracujeme na hladké těsto (chvíli to trvá). Bochánek těsta jemně poprášíme bezlepkovou směsí a necháme pod utěrkou na teplém místě hodinu kynout.
4. Mezitím svaříme mléko s mákem a cukrem. Když směs trochu zchladne, přidáme skořici a povidla a dobře promícháme.
5. Vykynuté těsto rozválíme na plát cca 40 × 30 cm. Potřeme makovou směsí a zavinieme. Závin přeneseme na plech vyložený pečícím papírem a uložíme spojem dolů. Pod utěrkou necháme ještě asi 20 minut kynout.
6. Předehřejeme si troubu na 180° C. Závin potřeme rozšlehaným vajíčkem a pečeme 30 minut. Po zchladnutí pocukrujeme a podáváme. Těsto je díky bramborám a zakysané smetaně trochu tužší konzistence, ale nevysychá tak rychle jako běžné bezlepkové kynuté těsto.



## IVA VAŠÁTKOVÁ

Začala s bezlepkovým pečením před šesti lety, když byla jejímu vnukovi zjištěna celiakie. Iva pekla ráda už svým dcerám, když byly malé, a tak měla v zásobě hodně lepkových receptů. Ty nejosvědčenější tak začala převádět do bezlepkové varianty. Začala jednoduchými recepty, ale za pár měsíců dokázala bezlepkově upéct vše, co dříve pekla běžně – „lepkově“. Obrovský talent má zřejmě celá Ivina rodina. Např. vnouček mnohé odkoukal od babičky a už v 10 letech zvládl zcela sám jahodovou roládu. Tvůrčí babička přibrala vnuka i k pečení vánočního cukroví a dortů, její cíl byl jasné – chtěla, aby se vnuk dokázal sám o sebe postarat, až dospěje. Až budete listovat recepty této kapitoly, zjistíte, že Iva své vzácné vědomosti předat skutečně umí. I na pohled složité a esteticky velmi efektní moučníky se podle jejího návodu totiž pečou jedna radost.

**Iva o Zelené směsi:** *Zelená směs je výborná, hodně mě překvapila, protože se z ní dá peč prakticky všechno. Nejvíce mě ale baví pečení kynutého pečiva. To bylo mou slabší stránkou, když jsem pekla z jiných bezlepkových mouk. Ze Zelené Adveni se mně prostě daří.*



# HADÍ ROLOVANÝ KYNUTÝ KOLÁČ

Autor: Iva Vašátková

**Bez lepku**

**Bez sóji**

Nikdo z nás by si jistě doma nepřál najít svinutého hada... ovšem s jedinou výjimkou! Tou je tento vynikající hadí rolovaný kynutý koláč. Uvidíte, že se po něm jen zasyčí...

## Ingredience

na těsto:

400 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)  
250 ml vlažného mléka  
50 g cukru krystal  
20 g čerstvého droždí  
1 vejce celé  
1 žloutek  
100 g másla  
špetka soli

na náplň:

100 g mletého máku  
150 ml mléka  
5 lžic povidel  
mandlové aroma  
100 g marcipánu  
maliny

na dokončení:

rozpuštěné sádlo na potření:  
maliny a švestky na zdobení  
moučkový cukr na posypaní

## Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažného mléka, přidáme trochu cukru, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. V míse kuchyňského robotu smícháme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS, špetku soli, povolené máslo, vejce a žloutek, zbytek mléka a cukru a kvásek. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat cca 5 minut. Vzniklé nelepkové těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschllo, a necháme na teplém místě kynout zhruba 1 hodinu.
3. Mezitím si připravíme makovou náplň – mák zalijeme vroucím mlékem a necháme vychladnout. Přidáme povidla a mandlové aroma a pořádně promícháme.
4. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený vál, rozválíme ho do obdélníku a podélne rozdělíme na tři díly. Každý plát potřeme náplní, posypeme kousky marcipánu a malinami a zavineme do „hadů“. Hady naskládáme do kulaté dortové nebo koláčové formy za sebe do tvaru spirály.
5. Povrch koláče potřeme rozpuštěným sádlem. Pečeme do zlatova 45 až 50 minut při teplotě 170 až 180 °C podle typu trouby. Během pečení koláč ještě několikrát potřeme sádlem.
6. Hotový koláč ozdobíme malinami a plátky švestek a pocukrujeme.

*Poznámka:* Hady můžeme plnit jen makovou náplní, maliny a marcipán lze vyněchat. Můžeme použít i jinou náplň, např. ořechovou, tvarohovou nebo Nutelovou.



# MŘÍŽKOVÝ KYNUTÝ KOLÁČ

Autor: Iva Vašátková

**Bez lepku**

**Bez sóji**

Kynuté koláče makové, tvarohové nebo povidlové? Nesmírně těžká volba... Avšak když upečete tento efektní mřížkován koláč, máte vyřešeno!

## Ingredience

na těsto:

450 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)  
350 ml vlažného mléka (100 ml na kvásek, 250 ml do těsta)  
90 g cukru krupice  
špetka soli  
21 g čerstvého droždí  
3 žloutky  
90 g rozpuštěného másla

na náplně:

na makovou:  
100 g mletého máku  
100 ml mléka  
4 lžíce povidel

na tvarohovou:

250 g tvarohu  
moučkový cukr dle chuti  
1 ks vanilkového práškového pudinku

na marmeládovou:

marmeláda dle chuti např.  
jahodová, borůvková,  
malinová

na dokončení:

žloutek na potření:  
moučkový cukr na posypání

## Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 100 ml vlažného mléka, přidáme 2 lžičky cukru, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. V mísce kuchyňského robota smícháme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS, špetku soli, povolené máslo, vejce a žloutek, zbytek mléka a cukru a kvásek. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat cca 5 minut. Vzniklé těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschllo, a necháme na teplém místě kynout zhruba 50 minut.
3. Mezitím si připravíme náplně.
4. Maková náplň: mák, povídla a mléko za stálého míchání necháme projít varem. Pak necháme vychladnout.
5. Tvarohová náplň: tvaroh vyšleháme s cukrem a přidáme vanilkový práškový pudink, dobře promícháme.
6. Třetí náplní bude oblíbená marmeláda.
7. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený vál a překládáním ho propracujeme. Z těsta si oddělíme kousek, ze kterého posléze vyválíme mřížky. Z hlavní části těsta rozválíme obdélník, který přeneseme na plech vyložený pečícím papírem. Mřížky umístíme na obdélník.
8. Prostor mezi mřížkami vyplníme náplněmi. Samotné mřížky potřeme rozšlehaným žloutkem a pečeme v troubě vyhřáté na 190 °C prvních 10 minut, potom teplostu stáhneme na 180 °C. Celkem pečeme 30 až 35 minut, vždy podle typu trouby.



# SLANÝ KYNUTÝ COP SE ŠUNKOU A SÝREM

Autor: Iva Vašátková

**Bez lepku**

**Bez sóji**

Tento nadýchaný cop sice připomíná vánočku, protože pečivo ze Zelené Adveni skutečně kyne jedna báseň, ale chuťově je vánočce na hony vzdálen. Díky náplni ze šunky a sýra si na něm pochutnáte jen tak, avšak poslouží i jako výborný doplněk k zeleninovým salátům.

## Ingredience

*na těsto:*

380 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)  
400 ml vlažné vody (150 ml na kvásek, 250 ml do těsta)  
15 g čerstvého droždí  
1 lžička cukru krupice  
2 lžičky soli  
50 g rozpuštěného sádla (případně slunečnicového oleje)

*na náplň:*

plátky šunky (alespoň 12 plátek)  
plátky sýra (alespoň 9 plátek)

*na dokončení:*

1 vejce na potření:  
sezamová či jiná semínka na posypání

## Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 150 ml vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. V mísce kuchyňského robota smícháme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS, sůl, rozpuštěné sádlo (nebo olej), zbytek vody a kvásek. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat cca 5 minut. Vzniklé těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschllo, a necháme na teplém místě kynout zhruba 50 minut.
3. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený vál a překládáním ho propracujeme. Pak těsto rozdělíme na třetiny. Každou třetinu rozválíme na obdélník dlouhý asi 25 cm. Do středu každého obdélníku naklademe plátky šunky a sýra a pak těsto zavineme do válečku. Takto si připravíme všechny tři části těsta, získáme tedy tři válečky, ze kterých upleteme cop.
4. Cop přeložíme na plech vyložený pečícím papírem, potřeme ho rozšlehaným vejcem a posypeme semínky. Pečeme v troubě vyhřáté na 220 °C asi 10 minut se zapařením, které docílíme tak, že na dno trouby položíme starý plech a do něj nalijeme vřící vodu. Po 10 minutách plech s vodou vytáhneme, teplotu stáhneme na 190 °C a dopékáme ještě dalších 30–35 minut.



# TVAROVÝ MAZANEC S MÁKEM A OVOCEM

Autor: Iva Vašátková

Bez lepku

Bez sóji

Základní recept na mazanec zde již máme na str. 32. Tam se taky můžeme dočíst, kdy se tradičně pekl, jak vznikl jeho název a tak dále. Tento mazanec je pro mlsnější jazýčky a taky pro malinko pokročilejší pekaře a pekařky. Autorka tento recept několikrát upravovala, přezkušovala, postup pečlivě popsala, takže my už můžeme jít na jistotu a pak si vynaložené úsilí náležitě vychutnat. Přesto pokud si někdo netroufá na plněný závitkový mazanec ve formě, je možné z těsta upéci výborný tvarohový mazanec, ochucený např. brusinkami nebo rozinkami. Těsto je krásně vláčné, dobře se s ním pracuje a výsledný mazanec je nadýchaný a chuťově vynikající.

## Ingredience

na těsto:

370 g Bezelkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)  
300 ml vlažného mléka (50 ml na kvásek, 250 ml do těsta)  
20 g čerstvého droždí  
45 g rozpuštěného másla  
70 g cukru moučka  
1 sáček vanilkového cukru  
špetka soli  
2 polévkové lžíce bambusové vlákniny  
1 lžíčka citrónové kůry  
100 g tučného tvarohu (ve vaničce)  
2 žloutky

na náplň:

na makovou:

100 g mletého máku  
200 ml mléka  
špetka mleté skořice (nebo dle chuti)  
30 g cukru krupice  
2 lžíce povidel

na pudinkovou:

350 ml vody  
50 ml višňové šťávy  
1 ks vanilkového práškového pudinku  
10 g cukru krupice

na ovocnou:

višně (čerstvé nebo kompotované)  
brusinky naložené v rumu

na dokončení:

cukr na posypání hotového mazance

## Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažného mléka, přidáme 2 lžíčky cukru, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS smícháme se zbytkem moučkového cukru, bambusovou vlákninou a solí a prosejeme. Přidáme vanilkový cukr, tvaroh, citrónovou kůru, zbytek mléka, žloutky a vzešlý kvásek. V kuchyňském robotu necháme zpracovat na vláčné těsto. Pak přidáme rozpuštěné máslo a znova necháme důkladně propracovat v kuchyňském robotu, minimálně 5 minut. Vzniklé těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschlolo, a necháme na teplém místě vykynout.
3. Mezitím si připravíme náplně.
4. Maková náplň. V kastrolku za stálého míchání svaříme mléko s cukrem, mákem, povidly a skořicí. Pak necháme vychladnout.
5. Pudinková náplň. Smícháme vodu, višňovou šťávu, cukr a pudinkový prášek a za stálého míchání uvaříme hustý pudink. Necháme vychladnout.
6. Třetí náplní budou višně a brusinky.
7. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený vál a překládáním ho propracujeme. Těsto vyválíme do obdélníkového tvaru, potřeme makovou náplní, následně pudinkem, a nakonec rozprostřeme višně a brusinky. Těsto srolujeme do závinu a na silikonovém vále ho opatrně stočíme do tvaru šneka. Pozor, těsto je sice vláčné, ale díky náplni hodně křehké a má tendenci se trhat. Opatrně ho přeneseme do vymazané a vysypané dortové formy o průměru 26 cm. Na povrchu těsto upravíme – zamáčkneme tak, aby byl závin ve formě stejnometerně – jak do výšky, tak i k okrajům.
8. Těsto ve formě necháme ještě zhruba 10 minut kynout. Pak vložíme do předehráté trouby. Pečeme zhruba 40–45 minut při teplotě cca 165–170°C. Pokud by se mazanec začal shora připalovat, povrch překryjeme papírem na pečení.
9. Ještě teplý mazanec vyjmeme z formy a na povrchu pocukrujeme.
10. Mazanec krájíme až po vychladnutí.



# TRHACÍ SLADKÝ CHLEBÍK

Autor: Iva Vašátková

Bez lepku

Bez sóji

Angličané mají ozdobné odlamující houstičky fan tans. Němci se pyšní chlebem na oslavy partybrot, ze kterého si „odlupuji“ jednotlivé kousky. Američané mají tzv. monkey bread – opičí chléb, ze kterého odebírají jednotlivé části... My máme Ivu Vašátkovou a tento její vskutku originální trhačí sladký chlebík! Iva recept na sladký trhačí chlebík úspěšně upravila a převedla do bezlepkové verze na základě Zelené Adveni. Je parádní, vyzkoušejte ho.

## Ingredience

na těsto:

300 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)  
300 ml vlažného mléka (50 ml na kvásek, 250 ml do těsta)  
18 g čerstvého droždí  
70 g cukru krupice  
špetka soli  
2 žloutky  
70 g rozpuštěného másla

na náplň:

brusinky  
plátky mandlí  
cukr krupice  
skořice

na dokončení:

máslo na potření

## Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažného mléka, přidáme 2 lžičky cukru, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. V mísce kuchyňského robotu smícháme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS, špetku soli, rozpuštěné máslo, žloutky, zbytek mléka a cukru a kvásek. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat cca 5 minut. Vzniklé těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschllo, a necháme na teplém místě kynout zhruba 45 minut.
3. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený vál a překládáním ho propracujeme a zapracujeme do něj brusinky a plátky mandlí. Pak těsto rozválíme na obdélník o rozměrech zhruba 25 cm × 45 cm.
4. Tento obdélníkový plát těsta posypeme krupicovým cukrem smíchaným se skořicí.
5. Následně plát rozřízneme na pět pruhů a ty naskládáme na sebe. Poté na sebe naskládané pruhy rozřežeme na šest dílků. Pak již jednotlivé dílky skládáme do formy na biskupský chlebíček vyložené pečícím papírem a to nastojato – řezem nahoru.
6. Potřeme máslem a pečeme na 180 °C asi 40 minut, vždy podle typu trouby.



# TRHACÍ CHLÉB BYLINKOVÝ

Autor: Iva Vašátková

**Bez lepku**

**Bez vajec**

**Bez sóji**

Angličané mají ozdobné odlamující houstičky fan tans. Němci se pyšní chlebem na oslavy partybrot, ze kterého si „odlupují“ jednotlivé kousky. Američané mají tzv. monkey bread – opičí chléb, ze kterého odebírají jednotlivé části... My máme Ivu Vašátkovou a její vskutku originální trhací chlebíky! Sladkou verzi najdete na předchozí straně. Zde verze slaná – bylinková – vynikající!

## Ingredience

*na těsto:*

380 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)  
400 ml vody (150 ml na kvásek, 250 ml do těsta)  
1 lžíce bambusové vlákniny  
1 lžíce olivového oleje  
1 lžička cukru krupice  
2 lžičky soli  
15 g čerstvého droždí

*na náplň:*

50 g rozpuštěného másla  
čerstvé nasekané bylinky (bazalka, petrželka, meduňka, máta)  
sýr Gouda  
sušený česnek

*na dokončení:*

máslo na potření

## Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 150 ml vlažné vody, přidáme lžičku cukru, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. V mísce kuchyňského robotu smícháme bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS, bambusovou vlákninu, sůl, olej, zbytek vody a kvásek. Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat cca 5 minut. Vzniklé vláčné těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschllo, a necháme kynout zhruba 50 minut.
3. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený vál a překládáním ho propracujeme. Pak těsto rozválíme na obdélník o rozměrech zhruba 30 cm × 50 cm.
4. Tento obdélníkový plát těsta potřeme rozpuštěným máslem s bylinkami, posypeme sušeným česnekem a strouhaným sýrem.
5. Následně plát rozřízneme na pět pruhů a ty naskládáme na sebe. Poté na sebe naskládané pruhy rozřežeme na šest dílků. Pak již jednotlivé dílky skládáme do formy na biskupský chlebíček vyložené pečícím papírem, a sice nastojato, pěkně jeden za druhým a řezem nahoru.
6. Potřeme rozpuštěným máslem, zakryjeme utěrkou a necháme 30 minut kynout ve formě.
7. Poté pečeme na 200 °C prvních 10 minut, pak teplotu stáhneme na 190 °C a dopékáme dalších 30 minut.



# KYNUTÝ TÁČ S TVAROHEM A OVOCEM

Autor: Iva Vašátková

**Bez lepku**    **Bez sóji**

Lidé si pod výrazem táč často představují nejrůznější koláče. U nás na jižní Moravě rozumíme táčem koláč, který je kynutý, s ovocem a drobenkou. Zkrátka přesně takový jako je právě tento...

## Ingredience

*na těsto:*

300 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)  
200 ml vlažného mléka (50 ml na kvásek, 250 ml do těsta)  
15 g čerstvého droždí  
80 g rozpuštěného másla  
60 g cukru krupice  
1 sáček vanilkového cukru  
špetka soli  
1 žloutek

*na náplň:*

400 g tučného tvarohu (ve vaničce)  
1 vanilkový práškový pudink  
50 g cukru moučka  
broskve a rybíz (nebo dle chuti a množnosti)

*na drobenku:*

40 g másla  
40 g krupicového cukru  
50 g rýžové hladké nebo polohrubé mouky

## Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažného mléka, přidáme 2 lžičky cukru, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS smícháme se solí, zbytkem cukru a prosejeme. Přidáme vanilkový cukr, zbytek mléka, máslo, žloutek a vzešlý kvásek. V kuchyňského robotu necháme zpracovávat na vláčné těsto alespoň 5 minut. Vzniklé těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschllo, a necháme na teplém místě vykynout.
3. Mezitím si připravíme tvarohovou náplň. Tvaroh vyšleháme s moučkovým cukrem a vanilkovým pudinkovým práškem.
4. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený vál, rozválíme ho do tvaru obdélníku a přeneseme na plech vyložený pečícím papírem. Těsto na plechu roztáhneme co nejvíce do okrajů, natřeme tvarohovou náplní a poklademe ovocem.
5. Na závěr posypeme drobenkou a dáme péct.
6. Pečeme na 180 °C po dobu 40–45 minut.



# KYNUTÝ ZÁVIN PLNĚNÝ TVAROHEM A MERUŇKAMI

Autor: Iva Vašátková

**Bez lepku**    **Bez sóji**

Další kynutá klasika, která nesmí chybět. Kombinace tvaroh + meruňky v efektním závinu!

## Ingredience

na těsto:

200 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)  
1 lžíce bambusové vlákniny  
150 ml teplé vody (50 ml na kvásek, 100 ml do těsta)  
10 g čerstvého droždí  
40 g cukru krupice  
40 g rozpuštěného másla  
1 vejce  
1 lžička prášku do pečiva  
1 lžička soli

na náplň:

250 g tučného tvarohu (ve vaničce)  
1 vanilkový práškový pudink  
30 g cukru krupice  
1 vejce  
meruňky

na dokončení:

rozšlehané vejce na pomašlování  
moučkový cukr na posypání

## Pracovní postup

1. Bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS v míse kuchyňského robota smícháme s práškem do pečiva a bambusovou vlákninou. V této suché směsi utvoříme důlek, do kterého nadrobíme droždí, posypeme ho trohou cukru, zalijeme 50 ml teplé vody a necháme vzejít kvásek. Po vzejití kvásku přidáme do misky zbylou vodu, vejce, zbytek cukru, sůl, rozpuštěné máslo a v robovi vypracujeme vláčné těsto (necháme hnít alespoň pět minut). Vzniklé těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschllo, a necháme na teplém místě kyknout 50–60 minut.
2. Mezitím si připravíme tvarohovou náplň. Tvaroh vyšleháme s cukrem, vanilkovým pudinkovým práškem a vejcem.
3. Vykynuté těsto vyklopíme na pomoučenou pracovní plochu a překládáním ho propracujeme. Z těsta vytváříme obdélník, potřeme ho tvarohovou náplní, na kterou rozprostřeme kousky meruněk. Zavineme.
4. Závin přeneseme na plech vyložený pečícím papírem, pomašlujeme ho rozšlehaným vejcem a necháme asi 15 minut odpočívat.
5. Pečeme na 170°C po dobu 35–40 minut, z toho prvních 10 minut pečeme závin nezakrytý, dalších 15 minut zakryjeme alobalem lesklou stranou nahoru, aby se závin z vrchu nepřipaloval, poté allobal odstraníme a závin dopékáme do zlatova.
6. Upečený závin přikryjeme utěrkou a necháme vychladnout. Poté ho pocukrujeme.



# RŮŽICOVÝ KYNUTÝ KOLÁČ

Autor: Iva Vašátková

**Bez lepku**    **Bez sóji**

Tento recept je pro praktické hospodyňky, ale také pro ty, které mají doma nenasytné strávníky, nebo milovníky máku. Totiž, pokud množství veškerých ingrediencí zdvojnásobíte, kromě efektního růžicovitého kynutého koláče, upečete taky tzv. makové švýcarky – viz následující recept. Neboli z jednoho druhu těsta a jednoho druhu náplně získáte 2 moučníky.

## Ingredience

*na těsto:*

250 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)  
1 lžíce bambusové vlákniny  
200 ml vlažného mléka (50 ml na kvásek, 150 ml do těsta)  
10 g čerstvého droždí  
50 g cukru moučka  
½ sáčku vanilkového cukru  
50 g rozpuštěného másla  
1 žloutek  
špetka soli  
citrónová kůra  
(z cca ¼ citrónu)

*na náplň:*

75 g mletého máku  
125 ml mléka  
špetka mleté skořice  
(nebo dle chuti)  
25 g cukru krupice  
25 g másla  
1 lžíce povidel  
brusinky máčené v rumu

*na dokončení:*

vlažné máslo s rumem  
na potření:  
moučkový cukr na posypání

## Pracovní postup

1. Z mléka, lžičky cukru a droždí necháme v teple vzejít kvásek.
2. V mísce kuchyňského robota smícháme Bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS se zbytkem cukru, solí a bambusovou vlákninou. Přidáme vanilkový cukr, zbytek mléka, rozpuštěné máslo, žloutek a vzešlý kvásek.
3. V robotu vypracujeme vláčné těsto (necháme hnít alespoň pět minut). Vzniklé těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschlo, a necháme na teplém místě vykynout.
4. Mezitím si připravíme makovou náplň tak, že v kastrolku za stálého míchání svaříme mléko s cukrem, mletým mákem, povidly, skořicí a máslem.
5. Vykynuté těsto vyklopíme na pomoučenou pracovní plochu a překládáním ho propracujeme.
6. (Pokud jste si připravili těsto na 2 moučníky, teď je ten moment, kdy si půlku oddělíme a necháme stranou.)
7. Z těsta vyválíme obdélník, potřeme ho makovou náplní, na kterou poklademe brusinky máčené v rumu. Zavineme do rolády.
8. Roládu nakrájíme na šnely široké 6 cm. Šnely poskládáme do sádlem vymáštěné malé dortové formy (o průměru 24cm), řeznou stranou nahoru. Necháme ještě 30 minut kynout.
9. Pečeme na 180°C, 35–45 minut.
10. Ještě horký koláč několikrát potřeme směsí rozpuštěného másla a rumu.
11. Vychladlý koláč posypeme moučkovým cukrem.



# MAKOVÉ ŠVÝCARKY

Autor: Iva Vašátková

**Bez lepku**    **Bez sóji**

Pokud jste již pekli růžicový kynutý koláč, bude vám příprava těsta i náplně povědomá. Jsou totiž stejné. Takže pokud množství všech ingrediencí zdvojnásobíte, „zabijete dvě mouchy jednou ranou“, tedy v tomto případě vytvoříte moučníky dva. A to ocení každá praktická hospodyňka, především ta, která má doma nenasytné strávníky, anebo taky milovníky máku.

## Ingredience

*na těsto:*

250 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)  
1 lžíce bambusové vlákniny  
200 ml vlažného mléka (50 ml na kvásek, 150 ml do těsta)  
10 g čerstvého droždí  
50 g cukru moučka  
 $\frac{1}{2}$  sáčku vanilkového cukru  
50 g rozpuštěného másla  
1 žloutek  
špetka soli  
citrónová kůra  
(z cca  $\frac{1}{4}$  citrónu)

*na náplň:*

75 g mletého máku  
125 ml mléka  
špetka mleté skořice (nebo dle chuti)  
25 g cukru krupice  
25 g másla  
1 lžíce povidel  
brusinky máčené v rumu

*na dokončení:*

rozšlehané vejce na potření před pečením  
moučkový cukr na posypání

## Pracovní postup

1. Z mléka, lžičky cukru a droždí necháme v teple vzejít kvásek.
2. V míse kuchyňského robota smícháme Bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS se zbytkem cukru, solí a bambusovou vlákninou. Přidáme vanilkový cukr, zbytek mléka, rozpuštěné máslo, žloutek a vzešlý kvásek.
3. V robotu vypracujeme vláčné těsto (necháme hnít alespoň pět minut). Vzniklé těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschlo, a necháme na teplém místě vykynout.
4. Mezitím si připravíme makovou náplň tak, že v kastrolku za stálého míchání svaříme mléko s cukrem, mletým mákem, povidly, skořicí a máslem.
5. Vykynuté těsto vyklopíme na pomoučenou pracovní plochu a překládáním ho propracujeme.
6. (Pokud jste si připravili těsto na 2 moučníky, tedy nejen na makové švýcarky, ale i na růžicový kynutý koláč z předchozí stránky, tak ted' je ten moment, kdy si půlku oddělíme a necháme stranou.)
7. Z těsta vyválíme obdélník, potřeme ho makovou náplní, zamotáme do tenké dlouhé rolády („hada“) a necháme ještě 10 minut kynout.
8. Pak roládu nakrájíme na kousky široké 3 cm. Každý kousek vařeckou „promáčk-neme“. Takto připravené švýcarky poklademe na plech vyložený pečícím papírem a znova necháme 10 minut kynout.
9. Poté potřeme rozšlehaným vejcem a vložíme do trouby. Pečeme na 180°C 20–35 minut.
10. Vychladlé švýcarky posypeme moučkovým cukrem.



### III. BÍLÉ KYNUTÉ PEČIVO V ZAHRANIČNÍCH KUCHYNÍCH

Když se tak zamyslíme, člověk by řekl, že kynuté buchty, koláče a vůbec „bílé kynuté“ jsou českou a moravskou výsadou. Provází nás prakticky každý den a nechybí při žádné důležité události. Nebo si snad dokážete představit vaši snídani či svačinu bez čerstvých rohlíků, makových loupáků? Naše kulínářské skvosty jako „vepřo zelo“, kachničku se zelím, kančí na šípkové omáčce, svíčkou bez knedlíků? Masopust bez koblih, Vánoce bez vánočky, Silvestr bez obložených chlebíčků, Velikonoce bez mazance a jidášů? Hody neboli posvícení bez kynutých koláčů? Svatbu bez svatebních koláčků? A co teprve Valašsko bez frgálů a Chodsko bez jeho koláčů, které připomínají spíše umělecké dílo nežli pokrm? Koneckonců ani náš český Honza by na cestu do světa nevyrazil bez pořádného rance poctivých kynutých buchet.

Ale podíváte-li se zpětně do předchozích kapitol, zjistíte, že jsme v nich procestovali i pořádný kus světa! A že většina zemí se pyšní nějakým „svým“ bílým kynutým pečivem.

- Domovinou pizzy je Itálie. O tom více na str. 14.
- Díky croissantům (str. 44), bagetám (str. 70), (str. 66) a palmiers (str. 74) víme, jak chutná Francie.
- Se štolou (str. 90) se můžeme přenést do Německa.
- A díky „švédským“ skořicovým šnekům (str. 50) a „estonskému“ kringelu (str. 94) pomyslně navštívíme Skandinávii.
- Babka (str. 58 a str. 98) má původ v židovské kuchyni.
- Bougatska (str. 78) je řecká a Řecko je také pravlastí pity (str. 80).
- Maďaři nám „dali“ langoš (str. 42) a také trdelník (str. 40).
- Pirožky (str. 22) jsou ruská specialita.
- Hamburgery (str. 12) a donuty (str. 84) jsou už, řečeno s trochou nadsázky, téměř symbolem amerického stravování.

A budeme cestovat dál... A to v následující kapitole!  
Tak šťastnou cestu plnou inspirace!

## Vyzkoušejte se!

Přiřadte dané pečivo k zemi jejího původu.



pizza	Rusko	
croissant	Švédsko	
bageta	Estonsko	
palmiers	Maďarsko	
donuts	Maďarsko	
hamburger	Řecko	
štola	Řecko	
babka	Izrael	
bougatsa	Německo	
pita	USA	
trdelník	USA	
langoš	Francie	
kringel	Francie	
skořicový šneci	Francie	
pirožky	Itálie	

# BAGELY

Autor: La Teta

**Bez lepku**

**Bez sóji**

**Bez mléka**

**Bez vajec**

Bílé pečivo ve tvaru kroužků bývalo každodenním chlebem východoevropských Židů. Údajně ho vyvinula židovská komunita v polském Krakově na počátku 17. století. Jednalo se o židovskou variantu tradičního polského pečiva tzv. obvařanku. Stejně jako u obvařanku i těsto bagelu se nejdříve vloží na krátkou vodu do vroucí vody a vaří se (ovařuje). Teprve potom se peče. Díky tomu jsou bagely pružné a lesklé na povrchu a pevné a měkké uvnitř. Bagel má prstencovitý tvar a průměr zhruba 15 cm. Právě tvar oblounu umožňuje rovnoramenné propečení těsta. Dříve obchodníci otvorem uprostřed bagelu protáhli provázek, na který jich tak nevlékli velké množství, což bylo praktické jak pro přepravu, tak pro jejich vystavování ve výkladních skříních. Bagely bývají zdobeny makovými nebo sezamovými semínky, případně hrubou solí. Bagely jsou dnes velmi populární v USA, Kanadě a Velké Británii. Bagel a žervé představuje typickou snídani v New Yorku. Tak zkuste jednou místo našeho rohlíku namazat bagel. Buděte však opatrní, Wikipedie uvádí, že bagely jsou v New Yorku tak populární, že nehody při jejich krájení jsou hlavní příčinou návštěv na zdravotnické pohotovosti v neděli ráno! :-)

## Ingredience

300 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta  
DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)  
20 g čerstvého droždí  
1 lžička cukru na kvásek  
20 ml rostlinného oleje  
290 ml vody  
1 lžička soli  
2 lžíce cukru  
semínka (maková, sezamová, konopná)

Z výše uvedených ingrediencí připravíte 5 ks bagelů.

## Pracovní postup

1. Ve troše vody rozmícháme droždí, lžičku cukru, poprášíme moukou, promícháme a necháme vzejít kvásek.
2. Poté smícháme Bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ), sůl, vodu, kvásek a mixérem s hnětacím hákem začneme zpracovávat na hladké těsto. V průběhu přiléváme olej a pokračujeme v hnětení.
3. Nádobu s těstem přetáhneme potravinovou fólií a vyčkáme, dokud těsto kynutím nezdvojnásobí objem.
4. Po vykynutí rozdělíme těsto na pět dílů, které propracujeme na pomoučené ploše. Z každého dílu vytvarujeme kouli, kterou zploštíme, a v jejím středu uděláme otvor. Vytvarujeme bagely.
5. Předehřejeme troubu na 240 °C a na spodní rošt umístíme plech s cca 1 litrem vody.
6. V hrnci přivedeme k varu 3 litry vody s dvěma lžíцemi cukru a bagely postupně povaříme z každé strany po dobu cca 1,5 minuty.
7. Každý bagel po vytažení z vody necháme důkladně okapat a posypeme ho semínky (máku, sezamu, konopným semínkem).
8. Bagely vložíme na pekáči vyloženém pečícím papírem do trouby a pečeme do zezlátnutí.
9. Po vytažení z trouby necháme bagely vychladnout na mřížce. Krájíme až po vychládnutí a plníme dle chuti.



# CIABATTA

Autor: La Teta

**Bez lepku**    **Bez sóji**

Ciabatta znamená v italštině doslova pantofel či trepka nebo bačkora. Za tento název vděčí svému tvaru, který ošlapané pantofle připomíná. Je podlouhlá, plochá, široká, nepravidelná. Na hony vzdálená výrobkům z průmyslových pekáren, které jsou jako podle šablony – jeden jako druhý. První ciabatty byly dílem benátských pekařů Arnalda Cavallariho a Francesca Favarona z městečka Adria. Vznikly jako reakce na stále rostoucí popularitu francouzských baget. V roce 1982 Cavallari zaregistroval značku „Ciabatta Italia“. Na ciabattě Vás na první pohled zaujmou vzduchové bubliny. Ale jak jich dosáhnout? Podstatou je, že těsto na ciabatty obsahuje velké množství vody. U běžné lepkové varianty se uvádí až 75 % celkové váhy těsta. Připravte se tedy, že těsto bude hodně řídké a práce s ním bude jiná, než na jakou jste zvyklí. Proces hnětení a míchání je minimální. Také s hotovým těstem je nutné pracovat jemně, Italové říkají doslova „jako s miminkem“. Tak se zachovají vzduchové bubliny, které se v něm utvořili. Jakmile je těsto nakynuté a přijde na řadu tvarování, platí, že čím méně s ním manipulujete, tím lépe. U ciabatty se ani dokonalý tvar neočekává, právě v rustikálnosti spočívá její originalita a krása. Ciabatta je vynikající namáčená v olivovém oleji a balsamiku, nebo potřená máslem. Klasická lepková ciabatta se skládá z bílé mouky, vody, droždí, soli a olivového oleje. La Teta vyměnila klasickou mouku za Zelenou Adveni a pracovala s polišem. Stejně jako u klasiky, je tedy začít s přípravou den předem. Výsledek je mimořádný.

## Ingredience

na poliš:

140 g Bezperekové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)  
2 g čerstvého droždí  
200 ml vody

dále:

7 g čerstvého droždí rozpuštěného v trošce vody  
250 g Bezperekové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)  
1 lžička soli  
2 lžíce olivového oleje  
280 ml vody

## Pracovní postup

1. Minimálně 24 hodin předem si připravíme poliš. V míse důkladně promícháme Bezperekovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (140 g), čerstvé droždí (2 g) a vodu (200 ml). Mísu přetáhneme potravinovou fólií a uložíme do lednice.
2. Po 24–36 hodinách mísu vytáhneme z lednice a necháme 1 hodinu odpočívat v pokojové teplotě.
3. Pak přidáme droždí (7 g) rozpuštěné v troše vody, Bezperekovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (250 g), sůl, olivový olej a vodu (280 ml). Vše vypracujte mixérem s hnětacím hákem v hladké těstu, které přetáhneme potravinovou fólií a necháme ho zdvojnásobit objem.
4. Troubu předeňřejeme na 250°C a na spodní rošt umístíme plech.
5. Nakynuté těsto přemístíme na pomoučenou pracovní plochu. Moukou poprášíme po povrchu i samotné nakynuté těsto. Na práci s tímto těstem je ideální kovová karta, kterou budeme těsto podebírat a lehce zpracovávat. Nesnažte se těsto propracovávat silou, jde nám o to, abychom ho zformovali pouze lehce do koule, ale nevytláčili z něho moc vzduchu. Kartou rozdělíme těsto na tři části a lehce je zformujete do tří „bagetek“. Ty přeneseme na plech vyložený pečícím papírem a přikryjeme utěrkou.
6. Do trouby rozechřáté na 250°C na plech umístěný na spodním roštu nalijeme cca 1 litr vroucí vody a necháme troubu zapařit. Po deseti minutách rychle troubu otevřeme a vložíme plech s ciabattami. Neděste se, že se těsto rozlilo do stran a vznikly nevhledné placky. Pomocí páry a toho, že je těsto řidší, ciabatty během pečení „vyskočí“. Takto pečeme zhruba 20 minut. Pak plech s vodou vytáhneme a dopékáme do zezlátnutí.
7. Hotové ciabatty necháme zchladnout na mřížce.



# PANETONNE

Autor: Vladěna Halatová

**Bez lepku**

**Bez sóji**

Panettone je italský vánoční moučník. Legenda praví, že kdysi dávno se milánský pekař Toni zamiloval do krásné ženy. Aby ji nalákal do svého pekařství, předsevzal si, že vytvoří výjimečný lahodný sladký chléb. Výsledkem jeho šesti měsíčního snažení byl nápadný vysoký kopulovitý bochník – Tonoho chléb, italsky „pan di Toni“, časem pak zkomoleně panettone. Panettone má tvar kopule, obvykle vysoké 15 cm a vážící 1 kg. Typickými přísadami jsou: kandovaný pomeranč, kandovaná citronová kůra, sušené rozinky. Na ochucení se tradičně používá nastrouhaná kůra z citrónu a z pomeranče, špetka muškátového oříšku, vanilková esence. Může být však i bez přísad nebo např. s kousky čokolády. Panettone se podává s teplými nápoji či sladkým vímem a likéry. Na počátku 20. století začali dva milánští pekaři s výrobou panettone ve velkém. Angelo Motta zavedl trojité kynutí těsta v celkové době trvání zhruba 20 hodin. Druhým pekařem byl Gioacchino Alemagna. Výsledkem jejich ostrého konkurenčního boje bylo to, že na konci II. světové války bylo panettone nesmírně levné a stalo se nejoblíbenější vánoční sladkostí v zemi. Slávu tomuto moučníku pak ve světě zajistili italští emigranti. Na konci 90. let koupila obě značky, Motta i Alemagna, firma Nestlé. Později se však do italského vlastnictví vrátily, když je od Nestlé odkoupila firma Bauli z Verony.

## Ingredience

na těsto:

- 250 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
- 2 žloutky
- špetka soli
- 20 g droždí
- 200 ml vlažného mléka (může být i rostlinné nebo bezlaktózové)
- 40 g rozpuštěného sádla
- 40 g cukru (nebo jiného sladidla)
- 100 g zakysané smetany (nebo rostlinné smetany)
- 1 sáček vanilkového cukru
- 2 lžice rumu
- rozinky a kandované ovoce

na dokončení:

- 1 celé rozšlehané vejce na pomašlování

## Pracovní postup

1. Z trochy mléka, lžičky cukru a droždí necháme v teple vzejít kvásek. Jakmile má čepičku nebo bublá, přidáme k němu žloutky, zbytek mléka a cukru, vanilkový cukr, rozpuštěné sádlo, rum, Bezlepkovou směs pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS se špetkou soli, zakysanou smetanou, rozinky a kandované ovoce. Vyhneteme jemné a vláčné těsto, které necháme pod poklopem kynout.
2. Jakmile těsto zdvojnásobí svůj objem (za cca 40 – 50 minut), popřekládáme ho. Pak z něj vytvoříme váleček, který bud vložíme do úzké formy na „stojato“, nebo ho obalíme pečícím papírem, aby kynul do výšky a nikoliv do šířky. Takto necháme kynout zhruba 30 minut. Těsto na povrchu pomašlujeme rozšlehaným vajíčkem.
3. Na spodek trouby umístíme starý plech nebo pekáček a troubu zapneme na 250°C. Jakmile dosáhneme této teploty, na starý plech nalijeme vařící vodu, aby se v troubě vytvořilo hodně páry. Vložíme panettone a takto pečeme 5 minut. Pak stáhneme teplotu na 200°C, odstraníme pekáček s vodou a dopékáme zhruba 40 minut. Pokud by povrch tmavnul rychleji, umístíme panettone do nejspodnější části trouby.
4. Panettone krájíme, až když zcela vychladne.



Foto: Vladěna Hladová

# ŘECKÝ OLIVOVÝ CHLÉB S FETOU

Autor: La Teta

**Bez lepku**    **Bez sóji**    **Bez vajec**

Tento recept je z Řecka. Olivový chléb je v Řecku tradičním pečivem a potkáte ho tam v nejrůznějších variantách a tvarech. Na chlebu si jistě pochutnáte, ovšem jako praví Řekové rozhodně použijte sýr feta, záměna za balkánský sýr není vhodná. Sýr feta se vyrábí z čerstvého ovčího a kozího sýra v poměru minimálně 70 % ovčího a 30 % kozího a zraje ve slaném roztoku více než dva měsíce. Balkánský sýr oproti tomu je u nás vyráběn z kravského mléka. Zkrátka chuť řeckého sýru feta je nezaměnitelná. Jeho výroba má v Řecku dlouhou tradici. Uvádí se, že zraje ve vacích z ovčí a kozí kůže, vystaven slunečnímu záření. Uchovává se ve směsi vlastní syrovátky a slaného nálevu. Řeckou atmosféru můžete dokreslit přípitkem s anýzovým alkoholickým nápojem outzo či podáváním typického řeckého vína s přídavkem borovicové pryskyřice zvaném retsina.

## Ingredience

400 g	Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
120 ml	kefiru
21 g	čerstvého droždí
1 lžičku	soli
370 ml	vody
30 ml	olivového oleje nakrájené olivy
200 g	nadrobené fety
1 lžičku	oregana

## Pracovní postup

1. Nejprve necháme z vody, droždí a trochy mouky vzejít kvásek, ke kterému přidáme kefír, sůl, vodu, olivový olej, směs DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ) a vypracujeme hladké těsto. Těsto necháme na teplém místě kynout, až zdvojnásobí objem. Těsto přetáhneme ho potravinovou fólií, aby neoschllo.
2. Vykynuté těsto propracujeme na pomoučené pracovní ploše a vyválíme obdélník cca 60 cm × 30 cm. Obdélník posypeme nadrobenou fetou, oreganem a nakrájenými olivami. Zamotáme do pevné rolády, stočíme do tvaru šneka a dáme kynout do ošatky vysypané moukou.
3. Troubu rozpálíme na 280 °C. La Teta používá formu Emile Henry, která imituje prostředí pece a není tedy třeba zapařovat troubu. Tu i s víkem vložíme hned do trouby, aby se nahřála.
4. Zhruba po 15–20 minutách kynutí přesuneme chléb do rozpálené trouby a nahřáté formy, polijeme povrch chleba trochou olivového oleje, přiklopíme a pečeme do zezlátnutí.



# BULKY S FETOU OBALENÉ V MEDU A SEZAMU

Autor: La Teta

**Bez lepku**    **Bez sóji**

Také tento recept chutná a voní Řeckem, olivovým olejem, sýrem feta, medem a sezamem. Olivovník roste v Řecku přes 10 000 let. Podle řecké mytologie byl tento strom symbolem bohyň Athény, bohyň moudrosti, řemesel a chytře vedené války. Ta se na Akropoli utkala v souboji s bohem moře Poseidonem o patronát nad městem. Pověst praví, že bohyň věnovala městu první olivovník a souboj vyhrála. Město pak bylo pojmenováno podle ní – Athény. Sýr feta se vyrábí z čerstvého ovčího a kozího sýra v poměru minimálně 70 % ovčího a 30 % kozího. Jeho výroba má v Řecku dlouhou tradici. Uvádí se, že zraje ve vacích z ovčí a kozí kůže naložený ve vlastní syrovátku a slaném roztoku, vystaven slunečnímu záření. Jeho chuť je nezaměnitelná, nenahrazujte ho proto sýrem balkánským, který je z mléka kravského. Také řecký med, obzvláště ten tymiánový původem z Kréty, je vyhlášený. Ovšem tyto bulky můžete potřít i kvalitním českým medem. Sezamová semínka jsou pověstnou třešničkou na dortu, tedy vlastně na bulkách. Nešetřete jimi. Jsou tvořena z 50 % rostlinnými oleji, z 20 % bílkovinami. Zdravá jsou i pro vysoký obsah karotenu, hořčíku a vápníku.

## Ingredience

300 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta  
DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)  
1/3 kostky droždí  
1 lžička medu  
150 ml mléka  
2 vejce  
50 g másla pokojové teploty  
50 ml oleje  
1 lžička soli  
90 g tangzhongu  
200 g sýru feta  
med na potření:  
sezamová semínka na posypání

## na tangzhong:

30 g rýžové hladké mouky  
85 ml vody

Z výše uvedených ingrediencí připravíme 9 bulek.

## Pracovní postup

1. Nejdříve si připravíme tangzhong. Rýžovou mouku a vodu dáme do kastrulek a za stálého míchání přivedeme k teplotě 65 °C. Není třeba teplotu úzkostlivě hlídat, na středním plameni mícháme, dokud se nezačne tvořit hustější gelová konzistence. Pak odstavíme a necháme vychladnout.
2. Než tangzhong vychladne, smícháme droždí, lžičku medu, lžíci mouky a trochu vody a necháme vzejít kvásek.
3. Poté v misce smícháme směs DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ), mléko, vejce, máslo, olej a sůl, přidáme vzejítý kvásek a vychladlý tangzhong a vypracujeme hladké těsto, které přikryjeme potravinovou fólií, a necháme ho zdvojnásobit objem.
4. Vykynuté těsto rozdělíme na 9 dílů. Každý díl propracujeme na lehce pomoučené pracovní desce a vytvoříme z něho kruh, na který naneseeme rozdrobený feta sýr. Kruh uzavřete do tvaru kapsy, jejíž lem dáme dolů. Takto zpracujeme všech devět kousků. Přeneseme je na plech vyložený pečícím papírem a pod igelitem necháme 15 minut odpočívat.
5. Mezitím troubu předehřejte na 220 °C, na spodní rošt dáme plech s cca půllitrem vody.
6. Odpočinuté bulky potřete tekutým medem a posypme sezamovými semínky.
7. Ve vyhřáté a zapárené troubě pečeme cca 20 minut, poté vytáhneme plech ze spodního roště, troubu vyvětráme a bez záparý dopékáme do zlatova.



# FOCACCIA

Autor: Stáňa Hartová

**Bez lepku**

**Bez sóji**

**Bez vajec**

Focaccia je italské pečivo. Těstem se velmi podobá pizze, avšak focaccia je více nakynutá. Nejčastěji má tvar čtverce. Používá se jako příloha k jídlům nebo jako sendvičový chléb. Při přípravě focacci se na těsto ještě před kynutím a pečením pro zachování vlhkosti nanáší olivový olej. V Itálii existují různé regionální varianty tohoto pečiva, odlišují se především ochucením. Focacciu můžete ozdobit a ochutit třeba olivami a rajčaty, nebo jen solí a rozmarýnem, existuje focaccia s bramborovými plátky, či focaccia na sladko s rozinkami a medem. Jaká bude ta vaše?

## Ingredience

400 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)

380 ml vlažné vody

40 g olivového oleje

1 lžička soli

7 g sušeného droždí

1 hrst pokrájených oliv

2 lžice drceného sušeného rozmarýnu

## na ozdobení a ochucení dle chuti

můžete použít:

olivový olej s rozmačkaným česnekem

čerstvý rozmarýn

sušená rajčata

čerstvá rajčátka

olivy

jarní cibulka

čerstvé bylinky

ořechy a semínka

ančovičky

sýr

cervenou a žlutou cibuli

## Pracovní postup

1. Ve velké míse smícháme směs DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ), sušené droždí, sůl a sušený rozmarýn. Přilijeme vlažnou vodu a hněteme do hladka cca 5 minut. Na závěr přidáme olivový olej a pokrájené olivy a ještě krátce propracujeme.

2. Těsto necháme kynutout v míse, kterou přikryjeme igelitem, po dobu cca 45 minut. Těsto musí viditelně zvětšit objem, pod lehkým tlakem prstu pružit.

3. Vykynuté těsto vyklopíme na vál a naolejovanýma rukama zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znova přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát zopakujeme.

4. Zpracované těsto přeneseme na plech vyložený pečícím papírem a rukama „roztahneme“ mačkáním do tvaru placky. Potřeme olivovým olejem s rozmačkaným česnekem a dle chuti a vlastní fantazie ozdobíme.

5. Pod igelitem necháme ještě cca 15 minut kynout.

6. Mezitím troubu rozechřejeme na maximum a na její spodní rošt umístíme „starý“ plech.

7. Nakynutou focacciu „zastříkneme“ vodou z rozprašovače a vložíme do rozpálené trouby. Do „starého“ plechu na spodním roštu vlijeme cca 0,5 litru horké vody. POZOR na vzniklou páru! Troubu rychle zavřeme, aby nám pára neunikla.

8. V na maximum rozpálené a zapářené troubě pečeme 10 minut Pak troubu vyvráme, vyndáme „starý“ plech, teplotu snížíme na 200 °C a dopékáme 20 až 30 minut do zlatova.

## Poznámky

Doba pečení je pouze informační, je třeba postupovat dle zkušeností s vlastní troubou. Pokud máte troubu s parním programem, postupujte tak, jak jste zvyklí.



# CHLÉB À LA BRIOŠKA Z DOMÁCÍ PEKÁRNY

Autor: Jana Fialková

**Bez lepku**    **Bez sóji**

Brioška je sladké pečivo původem z Francie. Podobá se našemu mazanci. Je ze sladkého kynutého těsta. Těsto obsahuje máslo, vejce, mléko, smetanu a někdy i kapku brandy. Francouzi často přidávají rozinky. Střída briošky je jemná a její chut' lahodná. Nejčastěji se podává s kávou ke snídani. Brioška může mít různé tvary – věnec, uzel, či bochník. Tento recept Jany patří k jednomu z jejích (mnoha!) majstrštyků. Jana razí heslo „V jednoduchosti je síla“. A tento recept je toho důkazem. Dané ingredience dáte během 2 minut do domácí pekárny a „jdete si po svých“, za dvě hodiny vám známý tón pekárny oznámí, že vaše francouzská pochoutka je hotova.

## Ingredience

500 g Bezlepkové směsi pro  
přípravu kynutého těsta  
DONUTS & CROISSANTS  
(tzv. ZELENÁ)  
300 ml vlažného mléka  
200 ml smetany ke šlehání  
1 vejce  
špetku soli  
1 sáček vanilkového cukru  
50 g cukru krystal  
7 g sušeného droždí

## Pracovní postup

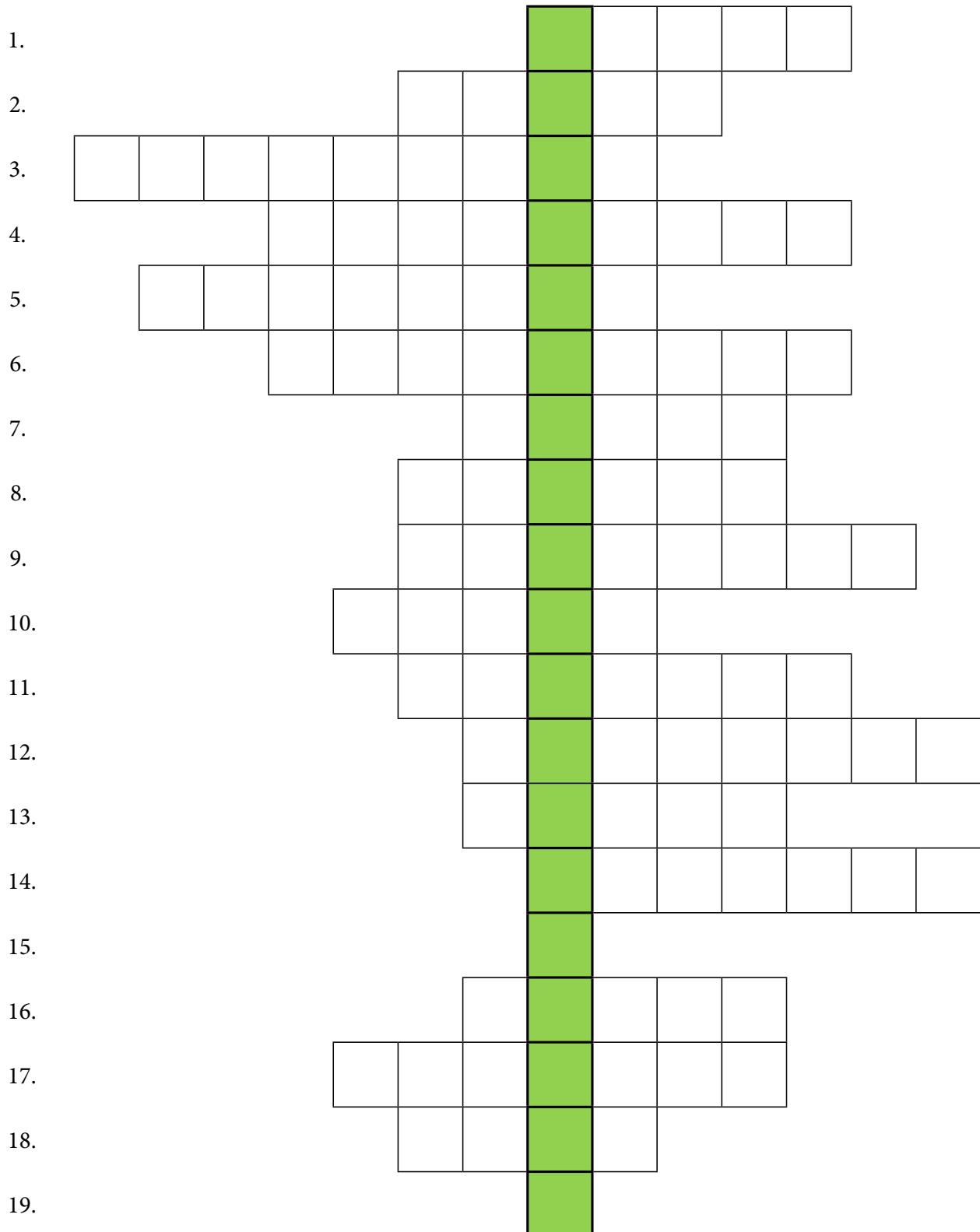
1. Do mísicí nádoby domácí pekárny nalijeme vlažné mléko a smetanu ke šlehání.
2. Přidáme vejce, špetku soli a cukry (krystal i vanilkový) a promícháme.
3. Přisypeme směs DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ).
4. Uprostřed směsi vytvoříme důlek, do kterého nasypeme sušené droždí.
5. Pečeme na krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.\*
6. Chléb necháme vychladnout na mřížce.

*\*Pozor, mnoho domácích automatických pekáren nabízí přímo bezlepkový pečící program, který je ale obvykle tříhodinový. To je pro tento chléb příliš dlouho, chléb by byl vysušený. Držte se návodu, skutečně zvolte krátký program cca 2 hodiny – maximálně 2 hodiny a 10 minut.*



# ZÁBAVNÝ TEST: KYNUTÉ PEČIVO VE SVĚTĚ

1. Americká „kobliha“ ve tvaru zploštělého prstence. Připravuje se smažením ve vysoké vrstvě oleje do tmavě zlaté barvy. Dle Homera Simpsona je toto pečivo silně návykové! :-)
2. Tento vánoční moučník pochází z Německa, kde má mnoho variant podle oblasti, ve které se peče. Nejznámější je varianta drážďanská. Uvnitř tohoto moučníku je zapečené například sušené ovoce a ořechy, z vrchu je posypán moučkovým cukrem. Má tvar bochníku, který má symbolizovat malého Ježíška zabaleného v povijánku.
3. Italský vánoční moučník tvaru kopule, obvykle vysoké 15 cm a vážící 1 kg. Typickými přísadami jsou: kandovaný pomeranč, kandovaná citronová kůra, sušené rozinky. Na ochucení se tradičně používá nastrouhaná kůra z citrónu a z pomeranče, špetka muškátového oříšku, vanilková esence.
4. Když je o „něm“ řeč, hlavním tématem je vždycky maso. Přitom proto, aby byl skutečně dobrý, je stejně tak důležitá bulka. Ta má být akorát do ruky, rozřezaná horizontálně přesně v půlce, aby spodek i vršek, mezi které se maso vkládá, byly stejně velké. Stejně tak velikost bulky a masa má být 1:1.
5. V klasické variantě velmi řídké těsto obsahuje až 75 % vody. Příprava začíná den předem. Proces hnětení i tvarování je minimální. Výsledkem je nepravidelné pečivo (připomínající ošlapané pantofle) s velkými vzduchovými bublinami. Jeho domovinou je Itálie.
6. Vyrábí se z kynutého vrstveného těsta. Za svou máslovou chuť vděčí tomu, že pláty kynutého těsta se prokládají vrstvami změkklého másla a společně se pak vyvalují. (Takto připravené těsto se nazývá plundrové.) Typická francouzská snídaně se bez něj neobejde.
7. Pečivo ve tvaru prstence (oblounu) o průměru zhruba 15 cm. Původem židovská varianta tradičního polského pečiva tzv. obvařanku. Nejdříve se vloží na krátkou vodu do vroucí vody a vaří se, teprve potom se peče.
8. Smažené kynuté „placky“ potřené česnekem, kečupem nebo zakysanou smetanou a posypané strouhaným sýrem eidamem, jejichž domovinou je Maďarsko. My Češi a Slováci si na nich také rádi pochutnáme a to nejčastěji ve stáncích s rychlým občerstvením.
9. Tradiční příprava této sladké kynuté pochoutky spočívala v tom, že kynuté těsto rozválené v pruzích se navíjelo na válec z bukového dřeva o průměru 8 až 10 cm a peklo se v žáru z dřevěného uhlí. Na počest této sladkosti se každoročně v květnu pořádá ve slovenském městečku Skalica festival. A Slovensko má pro tuto pochoutku ze Skalice registrovanou známku EU „chráněné zeměpisné označení“.
10. Nejoblíbenější švédské sladké pečivo. Ve Švédsku je velmi rozšířené, podává se k v kavárnách, školních jídelnách, najdete ho i v obchodech jako mražený polotovar. Nesmí chybět na dětských oslavách. Ve Švédsku má dokonce svůj svátek. Slaví se 4. října. Jsou to skořicoví .....
11. Pečené nebo smažené taštičky tradičně z kynutého těsta s masovou nebo i jinou slanou náplní (zelnou, bramborovou). Rusové si je rádi polévají zakysanou smetanou. Podávají se teplé i studené, jako samostatné jídlo, nebo spolu s polévou borščem. A když si společnost dopřává vodku, slouží k „zajídání“ mezi naplněním sklenic.
12. Těsto na ni se velmi podobá těstu na pizzu, ale je v něm více kypřidel. Toto pečivo, většinou čtvercového tvaru, je proto více nakynuté. Ochucuje se olivovým olejem, solí, někdy bylinkami a cibulí, sýrem a masem. Má původ v Itálii.
13. V roce 2017 ji organizace UNESCO zařadila na seznam světového nehmotného kulturního bohatství. V barvách italské trikolóry – s červenými rajčaty, bílou mozzarelu a zelenou bazalkou ji jako první upekl na konci 19. století neapolští pekaři Rafaelle Esposito na počest návštěvy italského krále Umberta I a pojmenoval ji po jeho choti.
14. Vánoční drážďanská štola je štola rozinková a musí obsahovat minimálně 650 gramů rozinek na kilogram mouky. Jak se řekne štola německy? (Do křížovky uvedte bez členu.)
15. Nápověda. To tajenky doplň písmeno S.
16. Tradiční židovské sladké kynuté pečivo, které se peče na oslavu chanuky. Těsto pokladené náplní se stočí jakoby do rolády, pak se „roláda“ ostrým nožem podélne rozkrojí, avšak ne až do konce, a jednotlivé pásky se přes sebe překládají. Název je odvozen od slova „baba“, což v jidiš a polštině znamená babička. Moučník totiž připomíná nadýchané sukňě babiček.
17. Sladké kynuté pečivo plněné skořicí ve tvaru věnce. Má původ v Estonsku.
18. Tradiční chléb v blízkovýchodní a středozemní kuchyni. Má tvar placky. Namáčí se do omáčky nebo hummusu. Používá se též k přípravě sendvičů.
19. Nápověda. Do tajenky doplň písmeno S.



REŠENI: 1. donut. 2. stola. 3. panettone. 4. hamburger. 5. ciabatta. 6. croissant. 7. bagel. 8. langos. 9. trdelnik. 10. sneči  
11. pirožky. 12. focaccia. 13. pizza. 14. stollen. 15. s. 16. babka. 17. kringel. 18. pita. 19. s

# IV. DALŠÍ RECEPTY VÝBORNÝCH ČESKÝCH FOODBLOGEREK

## LA TETA PODRUHÉ

Jak jde čas, La Teta nadále tvoří ze Zelené Adveni ... a je to krásná práce. Recepty La Tety nikdy nezklamou.

[www.lateta.cz](http://www.lateta.cz)



teta\_la



la.teta.16





# POSVÍCENSKÉ KOLÁČKY BEZMLÉCNÉ

Autor: La Teta

**Bez lepku**    **Bez sóji**    **Bez mléka**

Posvícenské koláčky jsme si upekli už podle receptu Lenky Jurečkové (zde na str. 36). Každý kraj se dodnes pyšní svými vlastními recepty na posvícenské koláče, vzpomeňme třeba na koláče chodské, které zdobí stejné motivy jako chodské kraje. Nebo takové frgále (zde na str. 38). Ty se na Valašsku pečou už téměř 200 let. S Janou Fialkovou a jejími koláčky (zde na str. 46) jsme se podívali na hody do Podluží. A Kateřina Hájková (zde na str. 170) nám připravila koláčky s droždím, avšak bez kynutí, které se doslova rozplývají na jazyku. A teď tu máme koláčky od La Tety. La Teta je prostě kouzelnice. Opět čarovala s tangzhongem, který těsto krásně zvláční. No schválně, poznali byste, že tyto koláčky jsou nejen bez lepku, ale také zcela bez mléka?

## Ingredience

400 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)  
100 g tangzhongu  
75 g cukru  
1 vejce  
1 žloutek  
220 ml vody  
80 ml oleje  
kůru z jednoho citronu  
 $\frac{1}{2}$  kostky čerstvého droždí

## na tangzhong:

30 g rýžové hladké mouky  
85 ml vody

## na náplň:

povidla / mák / tvaroh

## na potření:

Alsan

## na drobenku:

45 g rýžové polohrubé mouky  
45 g mletých mandlí  
50 g sypkého sladidla  
40 g studeného Alsanu

## Pracovní postup

1. Nejdříve si připravíme tangzhong. Rýžovou mouku a vodu dáme do kastrulek a za stálého míchání přivedeme k teplotě 65 °C. Není třeba teplotu úzkostlivě hlídat, na středním plameni mícháme, dokud se nezačne tvořit hustější gelová konzistence. Pak odstavíme a necháme vychladnout.
2. Než tangzhong vychladne, smícháme droždí, trošku cukru a trochu vody a necháme vzejít kvásek.
3. Poté v míse smícháme směs DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ), cukr, citronovou kůru, vejce, žloutek, vodu a olej. Přidáme vzejity kvásek a vychladlý tangzhong a vypracujeme hladké těsto, které přikryjeme potravinovou fólií, a necháme ho zdvojnásobit objem.
4. Mezitím troubu předehřejte na 220 °C, na spodní rošt dáme plech s cca půllitrem vody.
5. Vykynuté těsto propracujeme na pomoučené ploše, rozválíme a rozkrájíme na čtverečky cca 5 × 5 cm.
6. Na střed každého čtverečku naneseeme náplň (povidla, mák, tvaroh) a rohy čtverčku stáhneme k sobě. Klademe na plech těsně vedle sebe.
7. Koláčky potřeme rozpuštěným bezmléčným máslem a vložíme do rozpálené a zapářené trouby. Pečeme 15 minut.
8. Zatím si připravíme drobenku z rýžové polohrubé mouky, mletých mandlí, sypkého sladidla a studeného Alsanu.
9. Po 15 ti minutách vytáhneme plech ze spodního roštu a troubu vyvětráme. Koláčky posypeme připravenou drobenkou a bez záparý dopékáme do zezlátnutí.



# TOASTOVÝ CHLÉB BEZ MLÉKA A VAJEC

Autor: La Teta

**Bez lepku**     **Bez sóji**     **Bez mléka**     **Bez vajec**

Toastové chleby La Tety jsou ve FB bezlepkových skupinách proslulé, vždy vzbudí vlnu nadšených ohlasů. Na stránkách La Tety najdete hned několik výborných receptů na toastový chléb. To by ale nebyla La Teta, aby své vynikající pečivo nevymazlila k úplné dokonalosti. Důkazem je i tento recept (na stránkách La Tety ho najdete jako Toustový chléb III), který sama La Teta označuje za „TOP“. Upečete podle něj toastový chléb lehký, nadýchaný, podle La Tety: „Prostě vatička“. A zvládnete to dokonce bez mléka a vajec!

## Ingredience

320 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)  
1/3 kostky čerstvého droždí  
1 lžičku soli  
40 ml olivového oleje  
1 lžičku sladidla  
320 ml vody  
100 g tangzhongu

## na tangzhong:

30 g rýžové hladké mouky  
90 ml vody

## Pracovní postup

1. Nejdříve si připravíme tangzhong. Rýžovou mouku a vodu dáme do kastrulek a za stálého míchání přivedeme k teplotě 65 °C. Není třeba teplotu úzkostlivě hlídat, na středním plameni mícháme, dokud se nezačne tvořit hustější gelová konzistence. Pak odstavíme a necháme vychladnout.
2. V 50 ml z celkového množství vody rozmícháme droždí, trochu mouky a lžičku sladidla a necháme vzejít kvásek.
3. V míse smícháme směs DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ), sůl, olivový olej a zbývajících 270 ml vody. Přidáme vzejítý kvásek a vychladlý tangzhong a vypracujeme hladké těsto, které přikryjeme potravinovou fólií. Necháme ho na kuchyňské lince kynout, až zhruba zdvojnásobí objem.
4. Mezitím troubu rozpálíme na 230 °C, na spodní rošt dáme plech s cca půllitrem vody.
5. Připravíme si formu na toustový chléb a vyložíme ji pečícím papírem.
6. Vykynuté těsto na pomoučené ploše lehce propracujeme a rozválíme do obdélníku 20 × 40 cm. S těstem pracujeme opatrн, nezapracováváme moc mouky navíc a při rozvalování se z něho snažíme nevytláčit všechny vzduchové bublinky.
7. Horní stranu obdélníku srolujeme jako roládu ke středu, to samé uděláme i s druhou stranou. Takto stočené těsto vložíme do formy. Těsto necháme ve formě 20 minut odpočívat.
8. Pak povrch těsta potřeme vodou, formu vložíme do rozpálené a zapárené trouby a pečeme 30 minut. Po 30 minutách spodní plech vytáhneme, troubu vyvětráme, teplotu stáhneme na 200 °C a pečeme 20 minut. Na závěr chleba vytáhneme z formy, teplotu stáhneme na 180 °C a dopékáme ještě zhruba 15 minut na mřížce.



# PLETENCE Z PLUNDROVÉHO TĚSTA S PEKANOVÝMI OŘECHY

Autor: La Teta

Bez lepku

Bez sóji

Plundrové těsto je skutečný prubířský kámen pekařských dovedností a v bezlepkovém provedení to platí dvojnásobně. Se Zelenou Adveni a receptem Lenky Jurečkové jsme však zvládli parádní croissanty, Lenka nás touto zatěžkávací zkouškou provedla trpělivě krok po kroku zde na str. 44. Následně jsme si vyzkoušeli šátečky z plundrového těsta s La Tetou (zde na str. 54). Také její návod k přípravě je precizní a směle se podle něj mohou pustit do práce i ti méně zkušení. V každém případě platí, že plundrové pečivo je časově náročnejší záležitost a je třeba s tím počítat. La Teta vyzkoušela těsto z tohoto receptu již v řadě receptů a vždy obstálo na výbornou, z výsledků přechází zrak. Ostatně podívejte se na jejích stránkách ([www.lateta.cz](http://www.lateta.cz)) na koláče z plundrového těsta s tvarohem, ovocem a šlehačkou; nebo na jablečný závin z plundrového těsta. Tento recept na pletence kromě skvělého těsta nabízí i vynikající náplň.

## Ingredience

400 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)  
250 g másla\*  
60 g cukru  
1 sáček sušeného droždí Noli  
1 vejce  
350 ml mléka

## na náplň:

60 g povoleného másla  
60 g kokosového cukru  
30 ml javorového sirupu  
60 g na jemno pokrájených pekanových ořechů  
1 lžička skořice  
trochu mleté vanilky

## na ozdobení:

vajíčko na potření:  
větší kousky pekanových ořechů

Z výše uvedených ingrediencí připravíme 6 pletenců.

\*La Teta doporučuje použít Farmářské máslo s obsahem 84 % tuku. S tímto máslem se krásně pracuje, je elastické a nemá tendenci se při rozvalování lámat.

## Pracovní postup

1. Nejprve si připravíme máslo, které vložíme mezi dva pečící papíry, a vyválíme čtverec o rozměrech 20 × 20 cm. Takto připravené máslo uložíme do lednice.
2. Poté ze směsi DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ), cukru, droždí, vejce a mléka vypracujeme těsto. Začneme mixérem s hnětacím hákem, dokud se všechny ingredience nespojí. Pak necháme těsto cca minut odpočinout. Následně dáme těsto na pomoučenou pracovní plochu a ručně vypracujeme pružné nelepisivé těsto.
3. Pozor, těsto nenecháme kynout. Ihned ho rozválíme na čtverec, na který přeneseme připravené máslo z lednice, důkladně do těsta zabalíme a rozválíme na obdélník. Snažíme se válet pouze jedním směrem. Nyní těsto přeložíme. Jednu stranu obdélníku přehneme ke středu, s druhou stranou uděláme totéž a pak ještě složíme na sebe. Těsto zabalíme do pečícího papíru a uložíme na jednu hodinu do lednice.
4. Za hodinu celý postup zopakujeme a opět uložíme na jednu hodinu do lednice.
5. Mezitím si připravíme náplň tak, že smícháme povolené máslo, kokosový cukr, javorový sirup, na jemno pokrájené pekanové ořechy, skořici a vanilkou.
6. Když po hodině vytáhneme těsto z lednice, rozválíme ho na větší obdélník a ten rozřízneme na 6 menších obdélníků. Každému obdélníku nařežeme boky podle fotografie č. 1 a na střed naneseme náplň.



**Foto 1:**

Náplň zabalíme přeskládáním jednotlivých stran přes sebe a kraje odkrojíme. Viz foto č. 2.



**Foto 2:**

Takto připravené pletence necháme na plechu pod igelitem kynout cca 2 hodiny. Potřeme vajíčkem, dozdobíme kousky pekanových ořechů a v troubě rozpálené na 230 °C pečeme do zlatova.

# MÁSLOVÉ BAGETKY

Autor: La Teta

**Bez lepku**

**Bez sóji**

**Bez vajec**

Když si tak člověk „listuje“ webem La Tety, říká si: „To musím upéct, toto musím upéct, toto zkusím, . . .“ A tyto máslové bagetky! Ty taky musím upéct! ☺ Pozor, uvedené množství je pouze na 2 bagetky, protože La Teta pečivo nezamrazuje, peče vždy čerstvě. Pokud je vás doma více, nebo prahnete po vykřupaném pečivu s máslovou chutí, množství ingrediencí raději zdvojnásobte.

## Ingredience

200 g Bezpukové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)  
¾ balíčku sušeného droždí Noli  
50 g rýžové polohrubé mouky  
½ lžičky soli  
30 ml rozpuštěného másla  
80 g zakysané smetany  
200 ml vody

Z výše uvedených ingrediencí upečeme 2 bagetky.

## Pracovní postup

1. Smícháme směs DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ), rýžovou polohrubou mouku, sůl a droždí. Přidáme zakysanou smetanu, vodu a rozpuštěné máslo a vypracujeme hladké těsto, které přetáhneme potravinovou fólií a necháme ho zdvojnásobit objem.
2. Mezitím troubu rozechřejeme na 240 °C, na spodní rošt dáme plech s cca půlitrarem vody.
3. Vykynuté těsto důkladně propracujeme na pomoučené ploše, rozdělíme ho na poloviny a vytvarujeme bagetky. Necháme 15 minut kynout ve formě ne pečení baget, nebo mezi zavinutými utěrkami, aby se těsto „nerozlezlo“ do stran.
4. Pak potřeme vodou, vložíme do rozpálené a zapářené trouby a pečeme do zlatova.



# JOGURTOVÉ HOUSTIČKY

Autor: La Teta

**Bez lepku**    **Bez sóji**    **Bez vajec**

Jogurt působí blahodárně na střevní mikroflóru a má poměrně vysoký obsah bílkovin. Těmto houstičkám dodá navíc velmi příjemnou vláčnost a jemnou chuť.

## Ingredience

210 g Bezlepkové směsi pro  
přípravu kynutého těsta  
DONUTS & CROISSANTS  
(tzv. ZELENÁ)  
 $\frac{1}{2}$  kostky čerstvého droždí  
90 g rýžové polohrubé mouky  
 $\frac{1}{2}$  lžičky soli  
100 g jogurtu  
30 ml oleje  
200 ml vody  
sezam nebo mák na posypání

## Pracovní postup

1. Smícháme droždí, trošku cukru a trochu vody a necháme vzejít kvásek.
2. Poté v míse smícháme směs DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ), rýžovou polohrubou mouku a sůl. Přidáme jogurt, olej, vodu a vzejítý kvásek a vypracujeme hladké těsto, které přikryjeme potravinovou fólií, a necháme ho zdvojnásobit objem.
3. Mezitím troubu rozechřejeme na 240 °C, na spodní rošt dáme plech s cca půlilitrem vody.
4. Vykynuté těsto propracujeme na pomoučené ploše, rozdělíme ho na 4 díly a z každého dílu vytvarujeme housku z jednoho pramene. Dáme na plech, potřeme vodou a posypeme mákem nebo sezamem.
5. V rozechřáté a zapářené troubě pečeme do zezlátnutí.

Z výše uvedených ingrediencí upečeme  
4 housky.



## **STÁŇA HARTOVÁ**

K domácímu pečení ji před časem přivedla láska. Láska k muži, který má intoleranci na lepek, láska k sobě sama, když hledala vhodnou terapii, láska k bezlepkovému kvásku, který si sama vypěstovala, láska k Adveni, když zjistila, jak krásně se s ní peče, láska k...





# KYNUTÁ BÁBOVKA

Autor: Stáňa Hartová

**Bez lepku**

**Bez sóji**

**Bez vajec**

Pro přípravu bábovky obvykle sáhneme pro Fialovou směs Adveni. Fialová kuchařka nabízí celou řadu skutečně vynikajících receptů z třeného nebo litého těsta. Ale kynutá bábovka patří mezi „klasiku“ a v Zelené kuchařce tedy nesmí chybět. Příprava je velmi snadná a chut' jemná a lahodná.

## Ingredience

350 g	Bezlepkové směsi na kynutá těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
1/2	lžičky soli
1	lžičku guarové gumy
100 g	cukru krupice
7 g	sušeného droždí
1	vejce
100 ml	smetany ke šlehání (miniálně 33%)
150 ml	mléka
50 ml	oleje
4	lžíce kandované citrusové kůry
2	lžíce mandlových špalíčků

## na náplň:

kakao holandského typu
rozpuštěné máslo
cukr krupice

## dále budeme potřebovat:

bábovkovou formu
máslo na vymazání formy
kukuřičnou krupici na vysypání formy
váleček na těsto

## Pracovní postup

1. Ve velké mísce (ideálně od robota) smícháme směs DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ), sůl, guarovou gumu, cukr a droždí. Přidáme vejce. Dále přilijeme mléko, smetanu, olej a hněteme do hladka cca 5 minut. Na závěr přidáme kandovanou citrusovou kůru a špalíčky mandlí a ještě krátce propracujeme.
2. Těsto necháme v misce kynout cca 1 hodinu. Misu přikryjeme igelitem, aby těsto neoschllo. Těsto musí viditelně zvětšit objem a na povrchu nesmí lepit.
3. Po vykynutí těsto vyklopíme na vál a rukama zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znova přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát zopakujeme.
4. Zpracované těsto vyválíme do obdélníku o tloušťce cca 5 mm. Od delší strany potřeme cca 2/3 rozpuštěným máslem, vydatně posypeme kakaem a cukrem a znovu pokapeme máslem. Potíráme až do krajů. Stočíme do rolády a vložíme do vymazané a vysypáné formy. Oba konce rolády překryjeme a lehce spojíme.
5. Pod igelitem necháme znova cca 30 minut kynout.
6. Mezitím troubu nahřejeme na 180° C, na spodní rošt vložíme "starý" plech.
7. Nakynutou bábovku potřeme zbylým rozpuštěným máslem, vložíme do rozpálené trouby a do "starého" plechu na spodním rostu vlijeme cca 0,5 litru horké vody. POZOR na vzniklou páru! Troubu rychle zavřeme, aby nám pára neunikla.
8. Pečeme cca 30 minut, po celou dobu pečení ponecháme v troubě plech s vodou.
9. Zda je bábovka upečená, poznáme osvědčeným testem špejli. Píchneme na několika místech, a pokud je špejle po vytažení čistá, máme hotovo.
10. Bábovku necháme ve formě do úplného vychladnutí a teprve potom vyklopíme.



Foto: Šárka Hartová

# KLUBÍČKOVÁ KYNUTÁ BUCHTA (WOOL ROLL BREAD)

Autor: Stáňa Hartová

**Bez lepku**    **Bez sóji**    **Bez vajec**

Na tento recept jsem našla inspiraci na internetu, kde na mě „vykouknul“ její malebný obrázek. Zrovna jsem měla na návštěvě 2,5 letou vnučku Sofinku a tak jsme se domluvily, že spojíme příjemné s užitečným. Pokud tedy máte malé děti a chcete je na chvíli zabavit, s chutí do toho!

## Ingredience

300 g	Bezlepkové směsi na kynutá těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)
100 ml	smetany ke šlehání (miniálně 33%)
130 ml	mléka
30 g	cukru krupice
3 g	sušeného droždí
	špetku soli
20 g	povolené Hery lískooříškový krém (Nutella) sметanu na potření:

## dále budeme potřebovat

dortovou formu o průměru 20 cm
máslo na vymazání formy
pečící papír (kruh o průměru 20 cm)
váleček na těsto, plastovou špachtli

## Pracovní postup

1. Ve velké misce (ideálně od robota) smícháme směs DONUTS & CROISSANTS, špetku soli, cukru a droždí. Přilijeme smetanu ke šlehání a mléko a hněteme do hladka cca 5 minut. Na závěr přidáme povolenou Heru a ještě krátce propracujeme.
2. Těsto necháme v misce cca 1 hodinu kynout. Mísu přikryjeme igelitem, aby těsto neoschllo. Těsto musí viditelně zvětšit objem a na povrchu nesmí lepit.
3. Po vykynutí těsto vyklopíme na vál a rukama zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znova přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát zopakujeme.
4. Zpracované těsto rozdělíme na 5 stejně velkých dílů. Z každého dílu vytvarujeme bochánek (viz foto 1) a necháme dalších 15 minut kynout pod utěrkou.
5. Každý bochánek rozválíme na placku (cca 15 × 25 cm). Polovinu placky nařežeme na úzké proužky (můžeme použít plastovou špachtli). Plnou polovinu placky potřeme bohatě lískooříškovým krémem a zarolujeme do válečku. Viz foto 2.
6. Dortovou formu vymažeme máslem a dno vyložíme pečícím papírem. Čtyři válečky vyskládáme po obvodu a pátý stočíme do kolečka a vložíme doprostřed. Viz foto 3. Přikryjeme igelitem a necháme 1 hodinu kynout.
7. Mezitím troubu nahřejeme na 190° C, na spodní rošt si dáme „starý“ plech.
8. Nakynutou klubíčkovou buchu potřeme smetanou (viz foto 4), vložíme do rozplálené trouby a do „starého“ plechu na spodním rostu vlijeme cca 0,5 litru horké vody. POZOR na vzniklou páru! Troubu rychle zavřeme, aby nám pára neunikla.
9. Pečeme cca 30 minut, po celou dobu pečení ponecháme v troubě plech s vodou.
10. Zda je buchta upečená, poznáme osvědčeným testem špejlí. Píchneme na několika místech, a pokud je špejle po vytážení čistá, máme hotovo.
11. Upečenou buchu opatrně vyndáme z dortové formy a necháme na mřížce vychladnout.



# KVÁSKOVÉ BAGETY

Autor: Stáňa Hartová

**Bez lepku**

**Bez sóji**

**Bez mléka**

„Kváskovat“ se dá každé kynuté těsto. Důkazem jsou tyto nadýchané bagety, na kterých si můžete pochutnat jak na sladko, tak na slano. Jejich příprava nezabere o moc víc vaší pozornosti, než u těch z droždí. Ale trojí kynutí těsta se na jejich chuti velmi příjemně projeví.

## Ingredience

*na rozkvas*

2 lžíce kvásku  
150 ml vody  
100 g Bezlepkové směsi pro  
přípravu kynutého těsta  
DONUTS & CROISSANTS  
(tzv. ZELENÁ)

*na těsto:*

rozkvas  
200 g Bezlepkové směsi pro  
přípravu kynutého těsta  
DONUTS & CROISSANTS  
(tzv. ZELENÁ)  
120 ml vody  
1 lžičku soli  
1 lžičku cukru  
30 g rozpuštěného vychladlého  
másla  
bezlepkovou mouku na  
podsypaní

Z výše uvedených ingrediencí upečeme  
2 bagety.

## Pracovní postup

1. Na rozkvas v misce důkladně promícháme směs DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ), kvásek a vodu. Mísu přikryjeme igelitem a necháme kynout cca 10–12 hodin.
2. Na těsto smícháme připravený rozkvas, směs DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ), sůl, cukr a vodu a hněteme minimálně 5 minut do hladka (ideálně ručním hnětačem nebo v robotu). Na závěr přidáme rozpuštěné máslo a krátce zapracujeme. Těsto necháme v misce kynout cca 3 hodiny. Mísu přikryjeme igelitem, aby těsto neoschllo. Těsto musí téměř zdvojnásobit objem a při lehkém dotyku téměř nesmí lepit.
3. Vykynuté těsto vyklopíme na pomoučený vál, kde jej zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znova přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát zopakujeme. Těsto rozdělíme na poloviny a vytvarujeme z nich 2 bagety. Ty vložíme buď do formy na bagety, nebo na plech vyložený pečícím papírem, „zastříkneme“ je vodou z rozprašovače, přikryjeme igelitem a necháme cca 1 hodinu kynout.
4. Troubu nahřejeme na maximum a na spodní rošt vložíme „starý“ plech.
5. Nakynuté bagety nařízneme ostrým nožem, nebo nařezávátkem a znova „zastříkneme“ vodou z rozprašovače. Vložíme opatrně do rozpálené trouby a do „starého“ plechu na spodním roštu vlijeme cca 0,5 litru horké vody. POZOR na vzniklou páru! Troubu rychle zavřeme, aby nám pára neunikla.
6. V zapájené a na maximum rozehráté troubě pečeme 10 minut. Pak troubu vyvětráme, bagety znova „zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vyndáme „starý“ plech a teplotu snížíme na 200° C. Takto bez záparu a při teplotě 200° C dopékáme do zlatova cca 30 minut.
7. Doba pečení je pouze informační, je třeba postupovat dle zkušeností s vlastní troubou. Že jsou bagety hotové, poznáme poklepem na spodní stranu. Pokud zní dutě, jsou upečené.
8. Upečené bagety přendáme na mřížku, kde je necháme úplně vychladnout.



# SVATOMARTINSKÉ OŘECHOVÉ ROHLÍČKY (BEZ DROŽDÍ)

Autor: Stáňa Hartová

**Bez lepku**

**Bez sóji**

**Bez vajec**

Svatomartinské rohlíčky se pečou, jak jinak, v období svátku sv. Martina. Nazývají se také martiny, roháče, rohy, zahýbáky, vandrovnice a také martinské podkovy. Do podkovy se tvarovaly údajně podle podkovy koně, na kterém přijel sv. Martin. Plnily se povidly, mákem, perníkem, ořechy a také mrkví. Podle českých obrozenecckých historiků měly tvarem připomínat růžky Baccha, boha vína a opilství, do jehož svátku položila církev i svátek sv. Martina a pekaři tak začali pečivo podobné těmto růžkům. Při náboženských svátcích ostatně bylo běžné bohům obětovat pečivo, které znázorňovalo je samotné nebo některý z jejich atributů. Podle dalšího zdroje měly martinské rohlíky připomínat starověký rok k pití, který byl z býka obětovaného sv. Martinu, křesťanskému patronu pastýřů a stád.

## Ingredience

300 g Bezlepkové směsi na kynutá těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)  
7 g prášku do pečiva  
špetku soli  
100 g cukru moučka  
1 žloutek  
1 lžíci oleje  
250 g měkkého tučného tvarohu (ve vaničce)  
1 celé vejce na potření:  
moučkový cukr na posypání

## na ořechovou náplň

120 g mletých vlašských ořechů  
100 g cukru moučka  
1 lžičku vanilkového extraktu  
1 bílek

## Pracovní postup

1. Nejprve si připravíme ořechovou náplň. V míse smícháme mleté ořechy s cukrem, vanilkovým extraktem a bílkem. Vznikne tužší a lepivá jednolitá hmota.
2. V jiné, větší míse (ideálně od robota) smícháme směs DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ), prášek do pečiva, špetku soli a cukr. Přidáme žloutek, olej a tvaroh a hněteme do hladka cca 5 minut. Vznikne nám těsto, které vůbec nelepí.
3. Těsto vyklopíme na vál a rozdělíme na poloviny. Z každé poloviny vyválíme kruh, který rádýlkem rozdělíme na 8 trojúhelníků.
4. Na širší konec každého trojúhelníku klademe kávovou lžičkou ořechovou náplň, lehce zahneme rohy směrem dovnitř, aby nám náplň nevytekla při pečení, a smotáme k užšímu konci jako rohlíček. Můžeme lehce zahnout do „podkovy“. Hotové rohlíčky klademe na plech vyložený pečícím papírem.
5. Troubu rozpálíme na 200° C.
6. Před pečením potřeme všechny rohlíčky rozšehaným vajíčkem a vložíme do rozpálené trouby.
7. Pečeme 20 až 25 minut do zlatova. Ještě teplé posypeme moučkovým cukrem.
8. Doba pečení je pouze informativní, je třeba postupovat dle zkušeností s vlastní troubou.

Z výše uvedených ingrediencí připravíme 16 kusů rohlíčků.



# PERNÍKOVÝ KYNUTÝ KNEDLÍK

Autor: Stáňa Hartová

**Bez lepku**    **Bez sóji**    **Bez vajec**

Perníkový kynutý knedlík okouzlí nejen nápaditým vzhledem, ale i chutí. K pokrmům ze zvěřiny, např. ke kanci se šípkovou omáčkou, je neprekonatelný. A pokud milujete sladké ovocné kynuté knedlíky, použijte toto těsto na ty švestkové!

## Ingredience

300 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)  
250 ml vlažné vody (50 ml na kvásek, 200 ml do těsta)  
15 g čerstvého droždí  
1 lžičku krystalového cukru  
1 lžičku soli  
1 lžíci oleje  
1 vejce  
1 lžičku Perníkového koření  
Adveni

Z výše uvedených ingrediencí připravíme 1 velký knedlík.

## Pracovní postup

1. Do skleničky nalijeme 50 ml vlažné vody, přidáme cukr, rozdrobíme droždí a rozmícháme. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek.
2. Do velké misky dáme směs DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÉ), vzešlý kvásek, 200 ml vlažné vody, sůl a vejce. Začneme hnít a jako poslední přidáme olej. Hnětěme do hladka cca 5 minut.
3. Z těsta odebereme jednu polovinu a přendáme ji na lehce pomoučený vál. Do druhé poloviny těsta přidáme perníkové koření a krátce zpracujeme.
4. Každou část těsta zvlášť na lehce pomoučeném vále zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znova přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát zopakujeme.
5. Z každé části těsta vyválíme válečkem obdélníkovou placku o tloušťce cca 0,5 cm. Obě placky položíme na sebe a srolujeme do rolády. Konce zmáčkneme k sobě a ještě několikrát poválíme na vále, aby se spoj hezky uzavřel.
6. Přikryjeme utěrkou a necháme kynout cca 30 až 35 minut.
7. Nakynutý knedlík vaříme v páře cca 30 minut. Ideální je využít pro vaření parní hrnec.



## KATEŘINA HÁJKOVÁ

Kateřina ráda peče ze směsí Adveni a její recepty jsou vynikající. Pokud jste již vyzkoušeli Katčiny kremrole (zde na str. 48), jistě jste zvědaví na další její práci.



# KOLÁČKY ROZPLÝVAJÍCÍ SE NA JAZYKU (BEZ KYNUTÍ)

Autor: Kateřina Hájková

**Bez lepku**

**Bez sóji**

Tyto koláčky nezůstanou danému názvu nic dlužny. Skutečně se doslova rozplývají na jazyku, jsou lahodné. I když těsto obsahuje drozdí, nenecháváme ho kynout, zpracováváme ho ihned. S těstem se velmi dobře pracuje. Koláčky neztvrdnou, díky smetaně a másлу jsou krásně vláčné i druhý den. Ale to je velmi těžké si ověřit, protože většinou do druhého dne nevydrží, sní se „na posezení“.

## Ingredience

200 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)  
špetku soli  
trochu citronové kůry  
3 lžičky cukru  
15 g čerstvého drozdí  
1 žloutek  
60 ml smetany (33%)  
125 g povoleného másla  
1 vejce na potření:  
moučkový cukr na posypání

## Pracovní postup

1. Smícháme směs DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ), sůl, citronovou kůru, cukr a drozdí. Přidáme žloutek, smetanu a máslo pokojové teploty. Vypracujeme těsto.
2. Těsto nenecháme kynout. Ihned ho dáme na vál, pomoučíme a vyválíme. Rádýlkem nebo vykrajovátkem si připravíme menší čtverečky. Na čtverečky klademe oblíbenou náplň, pak je „svážeme do uzlíků“. „Uzlíky“ klademe na plech vyložený pečícím papírem a potřeme je rozšlehaným vejcem.
3. Troubu rozehřejeme na 200 °C, na spodní rošt dáme plech s cca půllitrem vody.
4. V rozehráté a zapářené troubě pečeme 7 minut, zvolíme program horkovzduch. Pak vyndáme plech ze spodního roštu, vyvětráme páru, teplotu stáhneme na 180 °C a pečeme ještě cca 15 minut.
5. Teplé koláčky posypeme moučkovým cukrem.

na náplň:

tvaroh/mák/ořechy

Z výše uvedených ingrediencí upečeme 1 plech koláčků.







# NOVÉ RECEPTY 2023

V úvodu aktualizace Modré kuchařky v roce 2023 se Vás ptáme, zda víte, jaký je nejznámější bezlepkový chléb v České republice. U odpovědi málokdo zaváhá. (Pokud přece, rychle nalistujte str. 176 Modré kuchařky 23'.)

Jestlipak ale víte, jaké jméno nesou bezlepkové rohlíky, které se na FB staly hitem snad přes noc? Jsou to Nadrchalky podle autorky receptu paní Pavly Nadrchalové. Receptů na dobré rohlíky je dnes už celá řada (např. zde na str. 8), ale Nadrchalky mají jakési kouzlo. Totiž každého, kdo je upeče, dělají šťastným! Radost z nich sdílejí lidé na FB o 106 a Vy se k nim nyní můžete přidat. Paní Pavla nám připravila i názorný foto-postup. Najdete ho zde na str. 176.

Také recept na kynuté knedlíky je z dílny paní Pavly. I ten je kouzelný. Knedlíky se podle něj povedou všem. Pokud vás háte, nalistujte str. 178.

Běžný chléb typu Šumava je doménou naší Modré směsi (BREADS & BAGUETTES). Pokud toužíte po „bílém“ chlebu, přichází na řadu Zelená směs (DONUTS & CROISSANTS). Tmavého „Jurečka“ jsme připravili v Modré kuchařce 23', nyní ho můžete vyzkoušet i ve světlé verzi zde na str. 180.



Foto: Pavlína Nadrchalová



# ROHLÍKY NADRCHALKY

Autor: Pavlína Nadrchalová

**Bez lepku**

**Bez sóji**

**Bez mléka**

**Bez vajec**

Bezlepkové rohlíky Nadrchalky se na FB staly hitem snad přes noc. Receptů na dobré rohlíky je dnes už celá řada (např. zde na str. 8), ale Nadrchalky mají jakési kouzlo. Totiž každého, kdo je upeče, dělají šťastným! Přesvědčte se.

## Ingredience

400 g Bezlepkové směsi pro  
přípravu kynutého těsta  
DONUTS & CROISSANTS  
(tzv. ZELENÁ)

430 ml vody  
20 g čerstvého droždí  
1 lžičku cukru  
1 lžičku soli  
3 lžíce oleje  
olej na potření rohlíků

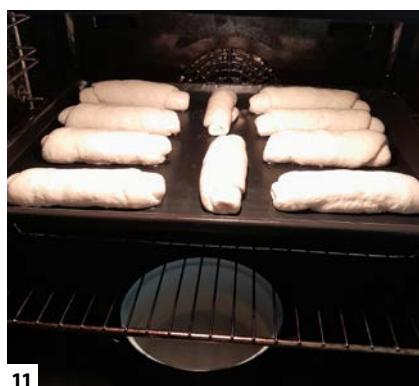
Z výše uvedených ingrediencí upečeme  
10 rohlíků.

## Návod k přípravě

1. Do mísy kuchyňského robotu nasypeme směs DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ), uprostřed uděláme důlek, do kterého rozdrobíme droždí. Droždí pocukrujeme, zalijeme 30 ml vody a necháme vzejít kvásek (tzn., že počkáme, až udělá „čepici“).
2. Pak přidáme olej, sůl a zbytek vody (tj. 400 ml). Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat 10–15 minut. V míse pak ještě těsto prohnětěme ručně vařečkou.
3. Vzniklé těsto zakryjeme potravinářskou fólií, aby neoschlo, a necháme na teplém místě (např. na topení) kynout cca 45 minut. Těsto viditelně znásobí svůj objem (foto 1 a foto 2). Konzistenci těsta je možné shlédnout na videu.
4. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučněný vál (foto 3 a foto 4) a několikrát ho tak zvaně popřekládáme.
5. Těsto si rozdělíme na 10 stejných kousků (foto 5). Každý kousek opět zpracujeme překládáním a vytvoříme kuličky.
6. Jednotlivé kuličky rozválíme do tvaru trojúhelníku (foto 6 a foto 7), základnou směrem k nám a cíp spíše vyšší, tzn. nebudeme dělat široké trojúhelníky. Těsto zarolujeme směrem od základny k cípu (foto 8). Vytvořené rohlíky můžeme ještě trochu poválet tam a zpět (foto 9).
7. Rohlíky naskládáme na plech cípem dolů. Takto necháme na teplém místě kyknout cca 15 minut (foto 10).
8. Mezitím si vyhřejeme troubu na 200 °C a na její dno dáme kastrulek s vodou, ten v troubě ponecháme po celou dobu pečení (foto 11 a foto 12).
9. Vykynuté rohlíky potřeme olejem a vložíme do trouby. Zvolíme program horní–dolní ohřev a při teplotě 200 °C pečeme do zlatova (cca 30 min).



Konzistenci těsta  
je možné shlédnout  
na videu.



# PŘÍLOHOVÉ KNEDLÍKY PODLE PAVLY NADRCHALOVÉ

Autor: Pavlína Nadrchalová

**Bez lepku**

**Bez sóji**

**Bez mléka**

Paní Pavly Nadrchalová proslula svým receptem na rohlíky (zde na str. 176). Její recept na knedlíky sice ještě nedosáhl takového věhlasu, ale možná to nebude dlouho trvat. Při přípravě knedlíků, budete muset mírně podsypávat moukou, těsto je řidší, ale to je v pořádku. Výsledkem bude krásný nadýchaný knedlík.

## Ingredience

- 200 g Bezlepkové směsi pro  
přípravu kynutého těsta  
DONUTS & CROISSANTS  
(tzv. ZELENÁ)
- 230 ml vody  
10 g čerstvého droždí  
1 lžičku cukru  
 $\frac{1}{2}$  lžičky soli  
1 vejce  
1 lžíci oleje

Z výše uvedeného množství připravíme  
1 knedlík.

## Návod k přípravě

1. Do mísy robotu nasypeme směs DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ), uprostřed uděláme důlek, do kterého rozdrobíme droždí. Droždí pocukrujeme, zalijeme 30 ml vody a necháme vzejít kvásek (tzn., že počkáme, až udělá „čepici“).
2. Pak přidáme vejce, olej, sůl a zbytek vody (tj. 200 ml). Pomocí hnětacích háků necháme zpracovávat 10–15 minut. V míse pak ještě těsto prohněteme ručně vařečkou.
3. Vzniklé těsto vyklopíme na pomoučněný vál a vytvarujeme knedlík. Těsto je řidší, budeme muset mírně podsypávat moukou, ale to je v pořádku.
4. Knedlík necháme kynout 20–30 minut, viditelně zvětší svůj objem.
5. Nakynutý knedlík vaříme v páře cca 20 minut.
6. Jakmile knedlík vyndáme z páry, potřeme ho tukem, neokorá.



Foto: Pavlína Nadrchalová

# SVĚTLÝ CHLÉB JUREČEK ZE ZELENÉ ADVENI

Autor: Lenka Jurečková

**Bez lepku**

**Bez sóji**

**Bez mléka**

**Bez vajec**

Nejznámější bezlepkový chléb v České republice a možná, že na Slovensku tiež ☺ má své jméno – Jureček. Podle návodu Lenky Jurečkové ho pečou tisíce lidí a takto ho láskyplně nazývají. Jureček (a jiný bezlepek) má dokonce svou FB skupinu. Ta k dnešnímu dni čítá přes 20 tisíc fanoušků a jejich počet neustále roste. Běžný chléb typu Šumava je doménou naší Modré směsi (BREADS & BAGUETTES). Pokud toužíte po „bílém“ chlebu, přichází na řadu Zelená směs (DONUTS & CROISSANTS). Tmavého „Jurečka“ jsme připravili v Modré kuchařce 23', nyní ho můžete vyzkoušet i ve světlé verzi.

## Ingredience:

450 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)  
50 g čirokové mouky (nebo pohankové či teffové)  
35 g ZLATÉHO lněného semínka  
400 g horké vody  
15 g čerstvého droždí (nebo 5 g sušeného droždí Adveni či jiné značky)  
1 lžíci cukru krystal  
200 g teplé vody  
12 g soli  
5 g drceného kmínu (nebo chlebového koření Adveni či jiné značky)  
1 lžíci oleje

## Návod k přípravě

1. Nejdříve si připravíme lněná semínka. Použijte lněná semínka ZLATÁ, nikoliv hnědá. (Dle mnoha zkušeností zlatá lněná semínka vytvářejí kýženou slizovitou konzistenci lépe než lněná semínka hnědá. Cenový rozdíl mezi nimi je minimální.)
2. Pomeleme je na jemno. (Na mletí můžeme použít Nutribullet, ale zcela postačí i elektrický kafemlýnek.)
3. Najemno pomletá lněná semínka zalijeme 400 g horké vody a zamícháme. Necháme namočené alespoň 20 minut. Vznikne tekutina mírně „slizovité“ konzistence. Takto připravená semínka necháme vychladnout.

*Nyní si připravíme kvásek.*

1. Do skleničky nalijeme 200 g teplé vody, přidáme 1 lžíci cukru krystal, rozdrobíme 15 g mokrého droždí (nebo 5 g sušeného droždí Adveni) a rozmícháme.
2. Na teplém místě necháme cca 10 minut vzejít kvásek. Že je kvásek vzejítý, poznáme podle toho, že má „čepičku“ z pěny, nebo alespoň bublá (*foto 1*).
3. V misce smícháme směs DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ), čirokovou mouku (nebo pohankovou, či teffovou), sůl a drcený kmín (nebo chlebové koření).
4. Přidáme vychladlou tekutinu s lněnými semínky, kvásek z droždí a olej.
5. Důkladně prohněteme, ideálně hnětěme robotem nebo ručním hnětačem minimálně po dobu 5 minut. Použijeme hnětací hák/háky, zvolíme střední rychlosť otáček.
6. Těsto necháme kynout na teplém místě v misce, kterou přikryjeme igelitem, po dobu cca 40 minut. Těsto musí viditelně zvětšit objem, pod lehkým tlakem prstu pružit (*foto 2*).
7. V zimě, nebo v kuchyni, kde je nižší teplota, může vykynutí trvat i hodinu. Příjemné teplo pro kynutí můžeme zajistit například v troubě, kde necháme pouze zapnuté světlo.
8. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený vál a pomocí stérky zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů, znova přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů. Tento postup několikrát zopakujeme.
9. Nakonec těsto zpracujeme do bochníku, který vložíme „hezkou stranou“ do připravené, škrobem vysypané ošatky\*\*\*. Ošatku přikryjeme igelitem a těsto v ní necháme znovu kynout cca 15 minut. (Pokud nemáme ošatku, můžeme použít misu vyloženou pečícím papírem, nebo třeba cedník vystlaný pomoučenou utěrkou (*foto 3*).
10. Mezitím troubu rozehřejeme na maximum, zvolíme program horní-dolní pečení, na spodní rošt položíme „starý“ plech a zároveň do trouby vložíme plech, na kterém budeme chléb péct (i tento plech, na který chleba posléze položíme, musí být rozpálený).
11. Nakynutý bochník vyklopíme na pečící papír, pod kterým máme sázečí prkénko. Bochník zlehka ometeme od přebytečného škrobu a uděláme do něj zárez/y ostrým nožem.
12. Bochník „zastříkneme“ vodou z rozprašovače, vložíme opatrně do rozpálené trouby na rozpálený plech a do „starého“ plechu na spodním roštu vlijeme cca 1 litr



1

2

3



Foto: Šárka Hartová

horké vody. (POZOR na horkou páru, která vznikne, "udeří" vás do tváře.) Troubu rychle zavřeme, aby nám vzniklá pára neunikla.

**13.** Takto na maximální teplotu v zapárené troubě pečeme bochník 15 minut. (Pokud máte parní troubu, postupujte, jak jste zvyklí.)

**14.** Po 15 minutách troubu otevřeme a vyvětráme, chléb znova "zastříkneme" vodou z rozprašovače, vyndáme "starý" plech a snížíme teplotu na 200 °C. Pečeme ještě 45 minut. (Doba pečení je informační, je třeba se řídit zkušenostmi s vlastní troubou. Že je chléb hotový, poznáme poklepem na spodní stranu bochníku. Pokud zní dutě, je upečený.)

**15.** Upečený chléb necháme vychladnout na mřížce.

#### *Shrnutí základních doporučených časů:*

Příprava lněných semínek cca 30 min.

Příprava kvásku cca 15 min.

Hnětení těsta do hladka cca 5 min.

První kynutí cca 40 min.

Druhé kynutí cca 15 min.

Pečení celkem 1 hodinu.

#### *Shrnutí pečení:*

1. na 250 °C s párou – 15 min.

2. na 200 °C bez páry – 45 min.





# NOVÉ RECEPTY 2023

# KVÁSKOVÝ DÝŇOVÝ CHLÉB

Autor: La Teta

**Bez lepku**

**Bez sóji**

**Bez mléka**

**Bez vajec**

Každoročně přijde období „dýně kam se podíváš“. Pak rozhodně upeče tento chléb. V tomto receptu pracuje La Teta s dýňovým pyré, které si snadno vyrobíte doma. Je několik způsobů, jak na to. Dýni můžete uvařit, opéct na páni ... La Teta dýni peče v troubě, její chuť v chlebu tak lépe vynikne a chléb povýší na skutečnou lahůdku. (Dýnový chléb můžete upéct i z Modré Adveni, recept najdete v Modré kuchařce.)

## Ingredience

### na přípravu - 1. den

- 120 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)  
1 lžíci kvásku  
150 g vody  
 $\frac{1}{2}$  malé dýně Hokaido  
2 lžíce oleje

### na přípravu - 2. den

- 180 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)  
1 lžička soli  
20 ml oleje  
120–140 ml vody  
120 g dýňového pyré připraveného  
1. Den  
50 g dýňových semínek (do těsta)  
dýňová semínka na posypání

### dále budeme potřebovat

- potravinovou fólii  
formu na biskupský chlebíček (10 × 10 × 20 cm)  
pečící papír  
tyčový mixér

## Pracovní postup

### Den první

- Nejprve část těsta předkvasíme. V míse smícháme 120 g směsi DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÉ), vodu a lžíci kvásku. Dobře promícháme, mísu přetáhneme potravinovou fólií a necháme na kuchyňské lince pracovat minimálně 12 hodin.
- Připravíme dýňové pyré. Dýni pokrájíme na kostky, dáme do menšího pekáčku vyloženého pečícím papírem, potřeme olejem a pečeme při teplotě 180 °C do změknutí. Do měkkou upečenou dýni necháme zchladnout, přidáme pár lžic vody a tyčovým mixérem z ní umixujeme hladké pyré, které uložíme do lednice.

### Den druhý, po 12–16 hodinách

- Do mísy s předkvaseným těstem přidáme 180 g směsi DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÉ), sůl, olej, dýňová semínka, 120 g dýňového pyré, které jsme si připravili předchozí den, a vodu. Množství vody může být 120 až 140 ml, záleží na hustotě pyré. (Těsto může být lehce řídší, protože chléb se bude péct ve formě.) Ze všech ingrediencí vypracujeme hladké těsto, mísu opět přetáhneme potravinovou fólií a necháme 3–4 hodiny odpočívat.
- Po 3–4 hodinách těsto přeneseme na pomoučenou pracovní plochu, propracujeme ho a stočíme jakoby do rolády. Vložíme do formy na biskupský chlebíček vyložené pečícím papírem. Lehce umačkáme, aby byla forma zaplněná rovnoměrně. Formu opět přetáhneme potravinovou fólií a necháme chléb odpočívat cca 2 hodiny, za tu dobu by se měl zvětšit zhruba o třetinu.
- Troubu rozpálíme na 250 °C, na spodní rošt umístíme plech s jedním litrem vody.
- Chléb ve formě lehce nakrojíme, potřeme vodou, posypeme dýňovými semínky a vložíme do zapárené trouby.
- Při teplotě 250 °C pečeme 25 minut. Pak vytáhneme plech s vodou, teplotu stáhneme na 220 °C a pečeme dalších 25 minut. Poté chléb vytáhneme z formy a dopékáme na mřížce ještě cca 15 minut. (Čas dopékání je orientační, je třeba se rátit zkušenostmi s vlastní troubou.)
- Hotový chléb necháme vychladnout na mřížce.



Foto: La Teta

# TOASTOVÝ CHLÉB DLE GÁBI ŠERŠEŇOVÉ

Autor: Gabriela Šeršeňová

**Bez lepku**

**Bez sóji**

**Bez vajec**

Již jsme si upekli toastový chléb podle Lenky Jurečkové (zde na str. 20), také toastový chléb nejen bez lepku, ale i bez mléka a vajec podle La Tety (zde na str. 148) a zde Vám přinášíme recept na toastový chléb dle Gábi Šeršeňové. Všechny jsou vynikající, heboučké a nadýchané. Avšak jen jeden může být Váš favorit. Který to bude?

## Ingredience

350 g Bezpukové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENÁ)  
12 g čerstvého droždí (nebo 5 g sušeného)  
380 ml vody  
1 lžičku cukru  
5 g soli  
20 g másla

## dále budeme potřebovat

formu na pečení chleba  
pečící papír

## Pracovní postup

1. Do mísy robota dáme směs DONUTS & CROISSANTS (tzv. ZELENOU), cukr, droždí a sůl. Promícháme. Přilijeme vodu a necháme rádně hnětат v robotu 5–7 minut, v průběhu 2–3× stěrkou setřeme těsto z okrajů.
2. Máslo necháme rozpustit a vychladnout. Vychladlé máslo přidáme do těsta a necháme zapracovat hnětáním další 2 minuty.
3. Těsto necháme kynout, než zdvojnásobí svůj objem. Bude to trvat zhruba půl hodiny, v chladnější míístnosti až 45 minut.
4. Vykynuté těsto vyklopíme na pomoučenou pracovní plochu a pomocí stérky ho několikrát přeložíme. Moukou podsypáváme jen maličko. Po překládání těsto vytvarujeme podle formy, ve které ho budeme pečít. Těsto vložíme do formy vyložené pečícím papírem a zarovnáme tak, aby vyplnilo celou formu. Překryjeme ho potravinovou fólií, aby neoschllo, a necháme ho ještě 20–30 minut kynout. (Pokud máme formu silikonovou, pečícím papírem nevykládáme.)
5. Troubu rozpálíme na 220–230 °C, program horní a dolní ohřev. Na dno trouby dáme vyšší plech, na který později nalijeme zhruba  $\frac{1}{2}$  litru vroucí vody.
6. Vykynutý chléb postříkáme vodou z rozprašovače, dáme ho na střední rošt trouby, na spodní plech nalijeme vroucí vodu a troubu rychle zavřeme, aby nám neuunikla pára, která se tam díky vroucí vodě vytvoří. Takto, na 220–230 °C, pečeme 7 minut.
7. Po 7 minutách stáhneme teplotu na 190–200 °C, vyndáme plech s vodou, formu s chlebem dáme do spodní části trouby, zvolíme program horký vzduch se spodním ohřevem. Takto pečeme 30–40 minut.
8. Po upečení necháme chléb chvíli chladnout ve formě, pak ho i s pečícím papírem přendáme na mřížku a necháme zcela vychladnout. Teprve po úplném vychladnutí krájíme.



Foto: Gabriela Šeršeňová



**Adveni®**  
plodiny třetího tisíciletí

E-shop: [www.bezlepkova.com](http://www.bezlepkova.com)  
Recepty: [www.receptyadveni.cz](http://www.receptyadveni.cz)  
O „našich plodinách“: [www.adveni.eu](http://www.adveni.eu)  
[bezlepkova.com](https://www.facebook.com/bezlepkova.com)