



RECEPTY A JÍDLO 10. 12. 2015

Bezlepkové vánoční cukroví může být stejně chutné jako klasika

Mouka z pšenice, žita a ječmene. Přesně tyto druhy jsou na seznamu bezlepkářů zakázané, neboť obsahují lepek neboli gluten, který nemocní neumění v...

Ne každý druh bezlepkové mouky je pro vánoční cukroví vhodný

Mouka z pšenice, žita a ječmene. Přesně tyto druhy jsou na seznamu bezlepkářů zakázané, neboť obsahují **lepek** neboli **gluten**, který nemocní neumění v těle zpracovat. Následně dochází k poškození jejich střev a ke zdravotním komplikacím, jako jsou křeče, průjemy, migrény, ale také třeba vyrážky. Jediným dosud známým lékem je nasazení **bezlepkové diety** a vynechání všech jídel obsahujících lepek ze stravy. Gluten samotný nám však dodává nepostradatelnou výhodu při pečení, a to, že těstu dokáže dodat jeho typickou **vláčnost**. Tu samozřejmě oceňujeme každoročně i u vánočního cukroví. **Bezlepkové cukroví** je proto upéct o to těžší. Důležité je zvolit vhodnou mouku a znát poměry při jejich míchání.

Vyměnit v zavedeném receptu pouze **jeden druh mouky** za jiný, v tomto případě tu s obsahem lepku za bezlepkovou, je možné. Avšak výsledek nemusí být zcela uspokojivý. Každý druh mouky je jiný, odlišným způsobem na sebe váže vodu či vyžaduje přidání většího množství tuku. **Bezlepkové vánoční cukroví** se určitě podaří upéct, pokud se budete držet osvědčených receptů a rad. Proto výběr mouky v žádném případě nesmíme podceňovat a dobře zvážit, jakou při pečení konkrétního cukroví použijeme.

Mouku na **bezlepkové cukroví** můžeme vybírat podle těchto základních pravidel.

Bezlepkové vánoční cukroví z jednodruhové mouky a jejich míchání

Jednodruhové mouky jsou umleté vždy z jednoho druhu suroviny a na trhu je jich v současné době k dostání velké množství. Mezi ty nejzákladnější se řadí **pohanková, kukuřičná, rýžová, sójová** nebo **jahelná mouka**. Obchody se zdravou výživou však nabízejí velké množství dalších typů, které zatím nejsou tak rozšířené a známé. Mouka **manioková, mandlová, cizrnová, konopná, čiroková, kaštanová, banánová, arašídová** a další. Bohužel, ne všechny druhy jsou zcela vhodné při pečení **bezlepkového cukroví** a také je nemůžeme využít ke stoprocentní záměně kus za kus. Každá jednodruhová mouka má jinou chuť, proto by její nadměrné použití mohlo výrazně ovlivnit chuť upečeného cukroví. Některé druhy jsou více aromatické, proto je dobré volit záměnu za univerzální bezlepkovou směs jen do 30 procent z celkového množství.

Na bezlepkové vánoční cukroví můžeme až ke stoprocentní záměně použít tyto druhy:

- kokosová
- kukuřičná
- maková
- mandlová
- rýžová

I tak je vždy lepší tyto druhy zkombinovat s jinou jednodruhovou moukou, která cukroví dodá výraznější chuť a aroma.

Druhy využitelné k záměně až jedné třetiny mouky:

- amarantová
- arašídová
- banánová
- jablečná
- jáhlová
- kaštanová
- plantejnová
- pohanková
- sójová
- teffová
- žaludová

Ideální k záměně v poměru méně než jedna třetina:

- chia mouka (do 5 %)
- karobová (1-2 lžíce)
- konopná (10-20 %)
- kurakkanová (do 20 %)
- makadamová (1-2 lžíce)
- sezamová (1-2 lžíce)
- slunečnicová (až 20 %)
- šáchorová (10-20 %)
- tapioková (10-20 %)

- z lískových ořechů (do 20 %)
- z vlašských ořechů (do 20 %)

Při volbě mouky na výrobu bezlepkového cukroví musíme samozřejmě zvažovat také chuť každého strávnicka, které se různí. Některé mouky s výraznějším aroma ovlivní samozřejmě i výslednou **chuť těsta** a ne každému musí v konkrétním zvoleném poměru chutnat. I proto čísla můžeme brát do jisté míry jako orientační a posléze si je upravit dle svých vlastních potřeb. Zapomínat nesmíme také na cenu, která v případě některých druhů není zcela zanedbatelná.

Míchání jednotlivých druhů mouk není jednoduché především pro začátečníky v pečení. Je to do jisté míry alchymie a je nutné se naučit s jednotlivými druhy pracovat. Pokud si na to netroufáme, nemusíme zoufat. Na **pečení bezlepkového vánočního cukroví** lze využít i předem namíchané bezlepkové směsi.



Bezlepkové vánoční cukroví z bezlepkové směsi

Pro začátečníky jsou nevhodnější již namíchané směsi, které se hodí přímo na **sladké bezlepkové pečení**. Nemusíme tak zvažovat, který druh mouky bychom měli použít a v jakém poměru přidat zbývající suroviny. Na etiketách je možné se dočíst přesné informace o přidávání dalších složek, díky čemuž získáváme perfektní návod na pečení. Ovšem musíme si dávat pozor i na další **přidané látky**, neboť směsi mohou obsahovat jiné alergeny – těmi může být lupina, sója nebo vlní bob.

U **bezlepkového vánočního cukroví** je dobré vyzkoušet, jaké chutě a vůně budete preferovat. Každá mouka může vykouzlit trochu jiný typ cukroví. Podle některých odborníků na bezlepkové pečení je lepší vždy míchat nejméně **dva druhy mouky**, čímž dosáhneme rozmanitějších výsledků. Pokud pečeme jen z mouky jednodruhové, vystavujeme se riziku, že se nám takové cukroví brzy zají. I proto je lepší vyzkoušet více možností a mít tak rozmanitější vánoční stůl.

Aby bezlepkové cukroví zůstalo delší dobu chutné a křehké, můžeme jeho trvanlivost prodloužit díky přídatným látkám. Takovou je guarová či xantanová guma, které přidáváme na půl kila těsta maximálně jednu kávovou lžičku. Nakládat bychom s nimi měli velmi opatrně, neboť i tato speciální pojídla mohou ovlivnit výslednou chuť upečeného cukroví. Bezlepkové cukroví se obecně vyznačuje větší křehkostí, tomu však také můžeme efektivně zabránit. Stačí využít pojivých vlastností vlákniny, například psyllia či vlákniny jablečné.

Pokud si někdo na pečení netroufne, je tu ještě celá řada jiných možností, jak dostat bezlepkové cukroví na vánoční stůl. Nejjednodušší je zvolit varianty nepečené, které dokonce v některých případech můžeme označit jako zdravé. Kuličky ze sušených meruněk, různých druhů ořechů, semínek, bez cukru a s voňavým kokosovým olejem. I tak mohou vypadat Vánoce plné mnoha exotických chutí.

Recepty na bezlepkové cukroví

I naprosto klasické cukroví se dá upéct v bezlepkové, pro alergiky bezpečné variantě. Pokud byste však měli chuť okusit něco nového, vyzkoušet můžete recepty z kategorie raw stravy. Inspirovat se můžete v následující sekci bezlepkové cukroví recepty.

Vanilkové rohlíčky bez lepku, mléka a vajec

- 140 g bezlepkové mouky Jizerka

- 50 g mletých ořechů
- 40 g moučkového cukru
- 100 g bezmléčného tuku
- kapka rumu pro vůni
- citronová kůra
- ½ vanilkového cukru

Vanilkové rohlíčky bez lepku, mléka a vajec - postup

Připravíme si všechny suroviny, které společně vložíme do mísy. Tvarujeme z nich těsto, které vložíme do lednice a necháme jej odležet. Poté z nich tvarujeme rohlíčky požadované velikosti, které vyskládáme na plech. Ten vložíme do předehřáté trouby a pečeme na 180 stupňů, dokud rohlíčky nezačnou růžovět. Poté je vyndáme, necháme chvíli vychladnout a obalíme ve směsi moučkového a vanilkového cukru.

Bezlepkové linecké cukroví

- 200 g bezlepkové mouky
- 50 g rýžové mouky
- 1 vejce
- 125 g másla
- 75 g cukr moučka
- ½ chemicky neošetřeného citronu
- marmeláda na slepení

Bezlepkové linecké cukroví - postup

Nejdříve si připravíme syké suroviny, které smícháme v míse. Pak přidáme Máslo a vejce, pořádně vyhněteme a uložíme do lednice, kde necháme těsto odpočinout. Poté jej vyválíme na válu a vykrajujeme příslušné tvary. Vyskládáme na pečící papír na plech a pečeme při 180 stupních okolo 8 minut. Plech vytáhneme, necháme vychladnout. Slepujeme oblíbenou marmeládou.

Mocca hvězdičky bez lepku

- 360 g bezlepkové mouky Nomix
- 40 g kukuřičné mouky (hladké)
- 140 g cukru moučka
- 2 vejce
- 80 ml mléka
- 160 g másla
- 6 g kypřicího prášku do pečiva
- 2 lžičky instantní kávy

krém:

- 125 ml mléka
- 15 g kukuřičného škrobu
- 50 g másla
- 40 g cukr moučka
- rum
- instantní káva

Mocca hvězdičky bez lepku - postup

Nejdříve instantní kávu rozpustíme v mléce. Suroviny na těsto dáme do mísy a pořádně prohněteme. Poté přendáme do lednice a necháme v chladu uležet. Rozválíme jej na zhruba 3 mm tenký plát a vykrajujeme z něj příslušné tvary. Vyložíme na plech a pečeme v předem vyhřáté troubě na 160 stupňů okolo 12 minut.

Mezitím si připravíme mocca máslový krém. Máslo s moučkovým cukrem utřeme zhruba v poměru 1:1. Připravíme si bešamel z mléka a kukuřičného škrobu, který necháme vychladnout a poté jej přimícháme k máslu a moučkovému cukru. V rumu rozpustíme instantní kávu, kterou připravený krém dochutíme. Upečené a vychladlé bezlepkové mocca hvězdičky potíráme krémem a lepíme k sobě.

Perníčky bez lepku a cukru

- 250 g kokosové mouky
- 3 vejce
- 1/8 hrnku kokosového oleje (rozpuštěného)
- 50 g rozpuštěného másla
- 1 lžička sody
- ½ lžičky guarové gumy
- 1 lžička mletého zázvoru
- 1 lžice skořice
- 1 lžice perníkového koření
- 1 lžice kakaa
- 1 hrnek mandlového mléka
- stévie k oslazení
- vanilkový extrakt

Perníčky bez lepku a cukru - postup

V míse promícháme všechny suché ingredience, to znamená kokosovou mouku, kakao, sodu, guarovou gumu, koření, sůl. Poté přidáme postupně vejce, kokosový olej, vanilkový extrakt, stévii a máslo a důkladně vše prohněteme. Pomalu přiléváme mléko, abychom získali, pevné a nelepivé těsto. Jakmile máme hotovo, vložíme do lednice a necháme odpočinout. Pak těsto rozválíme, plát volíme spíše silnější tloušťky. Vykrajujeme, položíme na plech na pečící papír a pečeme okolo 30 minut. Necháme vychladnout.

Bezlepkové meruňkové kuličky s pistáciemi a kokosem

- 500 g sušených meruněk
- 5 lžic vymačkané citronové šťávy
- kokos
- rozemleté pistácie

Bezlepkové meruňkové kuličky s pistáciemi a kokosem - postup

Meruňky vložíme do mixéru a rozmixujeme společně s citronovou šťávou na hmotu. Tvarujeme kuličky, které následně obalujeme v rozemletých pistáciích nebo kokosu. Aby ztuhly, dáme je vychladit do lednice.

Bezlepkové kuličky s datlemi a kakaem

- ½ hrnku mandlí

- 1/3 hrnku kešu
- 10 sušených vypeckovaných datlí
- 1/4 hrnku kokosu
- 1/4 lžíce sirupu agáve
- 1/2 lžíce kokosového oleje
- 1/4 lžičky vanilkového extraktu
- 3 lžíce kakaa

Bezlepkové kuličky s datlemi a kakaem - postup

Kešu ořechy namočíme do vody nejméně ne 2 hodiny, datle těsně před začátkem příprav na 5 minut. Všechny suroviny dáme do mixéru a mixujeme, dokud se nespojí a nevytvoří hustou pastu. Vytvarujeme kuličky, které obalujeme v kakau. Před podáváním uložíme na několik hodin do lednice.