

BEZLEPKOVÉ LASKOMINY 2



KARLA PELIKÁNOVÁ

Karla Pelikánová

BEZLEPKOVÉ LASKOMINY 2

**55 FANTASTICKÝCH RECEPTŮ NA TRADIČNÍ
I NEOBYČEJNÉ DEZERTY**

Úvodem

Pokud jste si koupili knížku Bezlepkové laskominy, která mi vyšla loni v dubnu, a recepty v ní vám chutnaly, pak byste si určitě měli svou sbírku e-kuchařek rozšířit i o tento druhý díl. V knize najdete jednak recepty na snadné a rychlé koláče a dezerty, které stihnete připravit během několika minut pro nečekanou návštěvu, ale zrovna tak je tam i pár kousků na božské dorty, které se hodí například na narozeninovou oslavu. A na své si přijdou i milovníci veganských, proteinových a raw dezertů. Vyzkoušet můžete třeba kešu kuličky s datlemi, raw čokoládový pudink nebo hokaido proteinovou buchtu s mandlemi.



Seznam receptů

| | |
|---|----|
| ÚVODEM | 3 |
| SEZNAM RECEPTŮ | 4 |
| KRÉMOVÉ KOKOSOVÉ ŘEZY | 7 |
| MRAMOROVÁ BÁBOVKA ZDOBENÁ FÍKY | 9 |
| KEŠU COOKIES S GOJI | 11 |
| ČOKOLÁDOVÝ KOLÁČ S MALINAMI | 13 |
| KEŠU KULIČKY S DATLEMI | 15 |
| ČOKOLÁDOVÝ KOLÁČ S BANÁNOVÝM KORPUSEM | 16 |
| RAW ČOKOLÁDOVÝ PUDINK | 18 |
| KOKOSOVO-DÝŇOVÝ CRUMBLE S PROTEINEM | 19 |
| MEDOVÉ ŘEZY S ARAŠÍDY | 21 |
| CUPCAKES S MALINOVÝM KRÉMEM | 23 |
| JEMNÝ BANÁNOVÝ KOLÁČ S JABLKY | 25 |
| KOKOSOVÝ MAKOVEC Z BRAMBOROVÉHO TĚSTA | 27 |
| KOKOSOVÝ KOLÁČ S LESNÍM OVOCEM | 29 |
| KOLÁČ Z ARAŠÍDOVÉHO MÁSLA | 31 |
| BROWNIES Z ČERVENÉ ŘEPY | 33 |
| KIWI SORBET NA SUŠENKÁCH | 35 |
| KOKOSOVÉ BÁBOVKY S RAKYTNÍKEM | 36 |
| CUPCAKES S OŘECHOVÝM KRÉMEM | 38 |
| KOLÁČ S KARAMELIZOVANOU HRUŠKOU A ČOKOLÁDOU | 40 |
| HOKAIDO PROTEINOVÁ BUCHTA S MANDLEMI | 43 |

| | |
|---|-----------|
| LAHODNÝ MRKVOVÝ KOLÁČ | 45 |
| MUFFINY S KOUSKY ČOKOLÁDY | 47 |
| VAFLE S LESNÍM OVOCEM | 49 |
| ŠVESTKOVÝ KOLÁČ Z BRAMBOROVÉHO TĚSTA | 50 |
| OSTRUŽINOVÁ ZMRZLINA | 52 |
| BORŮVKOVO-MALINOVÝ KOLÁČ | 53 |
| RÝŽOVÝ PUDINK S TŘEŠNĚMI | 55 |
| ČOKOLÁDOVÝ DÝŇOVÝ KOLÁČ S KOKOSEM | 57 |
| CITRONOVÝ TVAROHÁČ S MANDLOVOU KRUSTOU | 59 |
| KÁVOVÁ BÁBOVKA SE SKOŘICÍ | 61 |
| MUFFINY S KOUSKY JABLÍČEK | 63 |
| BORŮVKOVÉ DORTÍKY S JOGURTEM | 65 |
| MANGOVÉ KULIČKY | 67 |
| KŘEHKÝ PEKANOVÝ KOLÁČ | 68 |
| MÜSLI KOLÁČ | 70 |
| KLASICKÝ PEČENÝ CHEESECAKE | 72 |
| HRUŠKOVO-JABLEČNÝ MŘÍŽKOVÝ KOLÁČ | 75 |
| ČOKOLÁDOVÝ FITNESS KOLÁČ S BANÁNEM | 77 |
| JAHODOVÝ CHEESECAKE S BURÁKOVÝM MÁSLEM | 79 |
| PUDINK S JABLKY | 82 |
| POMERANČOVÝ KOLÁČ S KONOPNÝM SEMÍNEM | 83 |
| VEGANSKÉ KULIČKY | 85 |
| KOLÁČKY Z BRAMBOROVÉHO TĚSTA | 86 |
| SUŠENKOVÉ POHÁRKY | 89 |
| MINIKOKOSKY S KAKAEM | 90 |
| ŠVESTKOVÉ MUFFINY S DROBENKOU | 92 |
| KOŠÍČKY S OVOCEM | 94 |
| MANDLOVÉ TYČINKY S TŘEŠNĚMI | 96 |

| | |
|---|------------|
| RAW PROTEINOVÝ KOLÁČ | 98 |
| MERUŇKOVÉ ŘEZY S ROZINKAMI | 101 |
| STROUHANÉ KAKAOVÉ ŘEZY | 103 |
| ROLÁDA S MERUŇKAMI | 106 |
| BANÁNOVÉ PROTEINOVÉ BROWNIES | 108 |
| ŠVESTKOVÝ CRUMBLE S JABLKY | 110 |
| LAHODNÝ KOLÁČ S ČERVENÝM RYBÍZEM | 111 |
| COPYRIGHT | 113 |

Krémové kokosové řezy

Strouhaný sušený kokos je jedna z ingrediencí, které si kupuji do zásoby. Do receptů ho totiž používám hodně často, protože kokosové moučníky zbožňuji. Tyto řezy s mascarponovou peřinou určitě ochutnejte. Nebudete litovat.

Příprava: 80 minut

Na 1 zapékací formu (9 x 28 cm)

Na těsto

- 200 g bezlepkové mouky
- 50 g strouhaného kokosu
- 3 vejce
- 100 g třtinového cukru
- 50 g másla
- 150 ml mléka
- 2 lžičky bezlepkového kypřícího prášku do pečiva
- pečicí papír

Na krém

- 200 g mascarpone
- 50 g strouhaného kokosu
- 2 lžíce moučkového cukru

Postup

1. Vajíčka rozšleháme metličkou s rozpuštěným máslem. Vmícháme cukr a utřeme do pěny.
2. Mouku promícháme se strouhaným kokosem a bezlepkovým práškem do pečiva. Obě směsi spojíme a pak po troškách vmícháme mléko.
3. Formu vysteleme pečicím papírem a nalijeme do ní těsto. Navrch zlehka vmícháme krém, který připravíme smícháním mascarpone se strouhaným kokosem a moučkovým cukrem.
4. Dáme péct na asi 70 minut do trouby vyhřáté na 190 °C. Jakmile začne povrch zlátnout, přikryjeme formu alobalem.

Mramorová bábovka zdobená fíky



Bábovky jsou tradičním českým moučníkem. Báječně chutnají a krásně se vyjímají na svátečním stole.

Příprava: 75 minut

Na 1 bábovkovou formu

- 400 g bezlepkové mouky
- 200 g třtinového cukru
- 200 g másla
- 5 vajec
- 300 ml polotučného mléka
- 200 ml kefiru
- 2 lžíce kakaového prášku bio
- 1 balení bezlepkového kypřícího prášku do pečiva
- moučkový cukr a čerstvé fíky na ozdobu

Postup

1. Žloutky utřeme s cukrem a rozměklým máslem do pěny. Z bílků vyšleháme tuhý sníh.
2. Mouku promícháme s práškem do pečiva a pak na střídačku vmícháme žloutkovou směs s mlékem. Přidáme kefir a zlehka promícháme. Nakonec zlehka vmícháme sníh z bílků.
3. Těsto rozdělíme na dvě části (velikost tří čtvrtin a jedné čtvrtiny). Do té menší zamícháme kakao.
4. Do formy (pokud nemáme silikonovou, tak ji vymažeme a vysypeme) nalijeme bílé těsto a pak kakaové.
5. Pečeme v troubě vyhřáté na 180 °C asi 55 až 60 minut. Propečenost ověříme špejlí.
6. Upečenou bábovku pocukrujeme moučkovým cukrem a ozdobíme očištěnými a rozkrojenými čerstvými fíky.

Kešu cookies s goji

Křupavoučké cookies nemají chybu a jsou ideální náhradou za nezdravé, cukrem nadopované klasické sušenky. Kombinace jemných kešu oříšků s dýňovými semínky je úžasná. Štiplavá chuť sušených goji tomu dává pomyslnou třešinku. Zabalit si je můžete jako svačinku do práce, protože dodají energii a ukonejší i mlsný jazýček.

Příprava: 40 minut

Na 15 kusů

- 1 hrnek nesolených kešu ořechů
- ½ hrnku sušené kustovnice (goji)
- ½ hrnku hnědého třtinového cukru
- 1 a ½ hrnku ovesných bezlepkových vloček
- 3 lžíce dýňových semínek
- 70 g másla
- 1 hrnek kukuřičné hladké mouky
- 2 vejce
- 1 lžíce javorového sirupu
- pečicí papír

Postup

1. Do hluboké mísy nasypeme nasekané kešu ořechy, sušenou kustovnici, cukr, dýňová semínka, vločky a mouku. Rovnoměrně promícháme.
2. Přidáme rozpuštěné máslo, javorový sirup a lehce rozšlehaná vejce a pořádně promícháme.
3. Lžící tvarujeme placičky a dáváme je na plech vystlaný pečícím. Pečeme zhruba 30 minut v troubě vyhřáté na 180 °C, dokud sušenky nejsou pevné a nemají zlatavou barvu.

Čokoládový koláč s malinami



Recept na tento vynikající koláč je velmi triviální. Řekla bych, že se řadí k nejjednodušším receptům v celé kuchařce vůbec. To mu však nic neubírá na jeho naprosto fantastické chuti. A když ho ještě ozdobíte čerstvými malinami a čokoládovou polevou, bude se vám doslova rozplývat na jazyku.

Příprava: 45 minut

Na 1 koláčovou formu (ø 28 cm)

- 4 vejce
- 100 g másla
- 100 g moučkového cukru
- 250 g hořké čokolády s vysokým obsahem kaka
- 2 lžíce bezlepkové mouky
- ½ lžičky bezlepkového prášku do pečiva
- maliny a čokoládový topping na ozdobu

Postup

1. Čokoládu rozlámeme a rozpustíme společně s máslem ve vodní lázni. Dobře promícháme, aby vznikla hladká směs.
2. Z bílků vyšleháme tuhý sníh. Žloutky utřeme s cukrem do pěny.
3. Do čokoládové směsi vmícháme žloutkovou směs a pak přidáme mouku smíchanou s práškem do pečiva. Nakonec zlehka vmícháme sníh z bílků.
4. Těsto nalijeme do vymazané koláčové formy a dáme péct do trouby vyhřáté na 180 °C asi na 30 až 35 minut.
5. Moučník servírujeme vychladlý, ozdobený malinami a čokoládovým toppingem.

Kešu kuličky s datlemi

Raw kuličky jsem si dlouhou dobu, když u nás byly na poli zdravé výživy novinkou, kupovala už hotové, balené. Teprve později jsem začala experimentovat a připravovat si je z různých druhů ořechů, semínek a sušeného ovoce také doma. Tyto chutnají naprosto božsky. Jsou jemné, sladké a hlavně zdravé.

Příprava: 40 minut

Na 20 kusů

- 80 g kešu oříšků
- 50 g pohankových lupínků
- 80 g sušených datlí
- 1 lžíce chia semínek
- 100 g mandlového másla
- 1/3 lžičky sladidla stévie
- 2 mandarinky
- 2 lžíce vody

Postup

1. Kešu oříšky, lupínky, sušené datle a chia semínka dáme do robotu. Zalijeme šťávou vymačkanou z mandarinek a dvěma lžicemi vody. Necháme asi 15 minut odpočinout.
2. Přidáme mandlové máslo a sladidlo stévie a rozmixujeme do tvárné, konzistentní hmoty, kterou dáme na 15 minut do ledničky.
3. Z těsta vytvarujeme stejně velké kuličky, které vyskládáme vedle sebe na talířek. Přikryjeme alobalem a skladujeme v lednici.

Čokoládový koláč s banánovým korpusem



Na tvarohové moučníky s křehkým korpusem nedám dopustit. Korpus se dá udělat ze sušenek, z mouky, vloček, kokosu i jako v tomto případě z rozmixovaných sušených banánů. A jak dobře známo banány chutnají výborně právě s čokoládou nebo kakaem, proto jsem neudělala náplň klasickou tvarohovou, ale přidala jsem do ní čokoládovou pomazánku.

Příprava: 70 minut

Na 1 zapékačí formu (20 x 20 cm)

Na těsto

- 150 g bezlepkové mouky
- 80 g sušených banánů
- 80 g másla
- 1 vejce
- 3 lžíce třtinového cukru
- 1 lžička bezlepkového kypřicího prášku do pečiva

Na náplň

- 500 g měkkého nízkotučného tvarohu
- 100 g choceňské čokoládové pomazánky
- 1 lžíce moučkového cukru

Postup

1. Sušené banány dáme do robotu a rozmixujeme najemno. Přendáme do mísy. Přidáme mouku, cukr, prášek do pečiva a promícháme. Nakonec přidáme rozpuštěné máslo a vejce a rukama vypracujeme těsto, které vtěsnáme do zapékačí formy. Dáme péct do trouby vyhřáté na 170 °C na 10 minut.
2. Mezitím si připravíme náplň. Do mísy vyklepneme tvaroh a čokoládovou pomazánku. Přidáme moučkový cukr a krátce prošleháme.
3. Z trouby vyndáme předpečený korpus a rovnoměrně na něj rozprostřeme náplň. Vložíme zpátky do trouby a pečeme přibližně 50 minut.