

Pohádkové vánoční mlsání



bez cukru

bez lepku

bez laktózy



Sylvie Pekárková

Pohádkové vánoční mlsání

bez cukru • bez lepku • bez laktózy



8 + 1 receptů na sladké ~~cukr~~javoroví

♣ pohádkami a básničkami

Sylvie Pekárková © 2024

Texty © Sylvie Pekárková, 2024
Fotografie © Sylvie Pekárková
Ilustrace © ChatGPT, Canva Magic Studio™
Prompty k ilustracím © Václav Pekárek
Grafické zpracování © Sylvie a Václav Pekárkovi
Korektura – Karin Kavíková

Kontakt na autorku:
sylvie@slovotvorka.cz
IG: @sylviepekary

© EVOLUTIT s. r. o. v Ostravě, 2024

ISBN 978-80-11-05977-4 (brožováno)
ISBN 978-80-11-05978-1 (pdf)

Javoroví se špetkou poezie a pohádek

Vánoce bez cukroví? Nemyslitelné!

No jo, jenže co sladkého si zobnout, když nemůžeš nebo nechceš laktózu, cukr ani lepek? Ukážu Ti, že se dá vánoční svátky slavit i bez nich.

Ke zdravému stravování mě přivedlo SIBO. Přemnožené bakterie ve střevech mi jasně řekly, že je čas na změnu. A tak jsem vyřadila laktózu, rafinovaný cukr vyměnila za javorový sirup a pšeničný lepek omezila na minimum. Různě jsem zkoušela a testovala, tam něco přidala, tam ubrala, až klasické recepty na vánoční cukroví získaly zdravější a lépe stravitelnou podobu.

Teď je řada na Tobě. S chutí experimentuj a objevuj. A to nejen v období Vánoc. Javoroví se hodí pro celoroční mlsání! Udělej si příjemně sladké Velikonoce, připrav dobrůtky na narozeninovou oslavu a na jakoukoli další událost hrdě přines něco na zub, co si budou moci dát všichni.

Má kreativní spisovatelská duše popustila při pečení uzdu fantazii trošku víc a každý z receptů tak navíc získal svou vlastní básničku, nebo povídku.

A teď už vzhůru za javorovím! Přeji Ti příjemné čtení, ať se daří pečení a chutná sladké hřešení.

Lahodná chuť ověřena manželem, kamarády a sousedy.

A handwritten signature in black ink, reading 'Sylvie Pekárková'. The script is cursive and elegant, with a large, flowing 'S' at the beginning and a decorative flourish at the end.

Sylvie Pekárková

www.slovotvorka.cz

www.odsylvie.cz

Ingredience v receptech

Ať víš hned ze startu, co tě čeká, připravila jsem **seznam všech ingrediencí**, které v receptech používám. Cukr můžeš nahradit sladidlem dle chuti a své tolerance.

Sladidlo

Javorový sirup / Agávní sirup / Tekutý med
Rýžový sirup

Mouka

Mandlová mouka Bery Jones
Pohanková mouka hladká Probio
Tapioková (manioková) mouka (škrob) Allnature
Rýžová mouka hladká Probio
Kokosová mouka Allnature
(Pšeničná mouka hladká – pokud ti nevadí lepek)

Mleté koření

Perníkové koření Sonnentor
Vanilka
Cejlonská skořice
Mletý nebo drcený hřebíček
Muškátový oříšek
Zázvor
Nové koření





Přísady

Dýně Hokaido

Mrkev

Vejce (velikost M)

Psyllium Livsane

100% hořká čokoláda bez cukru Lindt

100% mandlový krém bez cukru Allnature

Marmeláda bez cukru St. Dalfour / Biocop / Staud's

Kokosový olej

Bezlaktózové máslo / Rostlinný tuk / Ghí

Kokosové mléko z plechovky (minimálně 70%)

Jedlá soda

Kakao

Čerstvé droždí

Rozinky

Plátky mandlí

Vlašské ořechy

Pekanové ořechy

Sezamová semínka

Lněná mletá semínka

Konopná semínka

Strouhaný kokos

Citronová kůra a šťáva

Pomerančová kůra

