

## Bezlepkové recepty – Kamila Bláhová

Pár tipů: Používám největší část mouky Unimix nebo Alimpek a pro zlepšení přidávám vždy asi 3 lžíce uvedené mouky. Na pečení používám pečící papír, k vysypání plechu nebo formy používám kokos, pro obalování masa používám solamyl a kukuřičnou strouhanku.

### Kolečka ke slepování

180 g hery, 100g cukru, špetka soli, vanil.cukr, 1 vejce, 200g mouky (unimix + kukuřičná)  
Utřít máslo s cukrem a vejcem, přidat ostatní, vypracovat těsto, vykrájet, upéct, slepit marmeládou. (jako linecké)

### Tvarohové koblihy

1/4 kg tvarohu, 1/4 kg bezlepkové mouky, 4 vejce, 1 pr. do peč., 2 lž. Rumu, 4 lž mléka, špetka soli, 1 malá lžička cukru, smíchat, malou lžičkou vykrájet koblihy, smažit na oleji, obalit v cukru.

### Jogurtový moučník

1 kelímek jogurtu, 1 kelímek bezlepkové mouky, 1/2 kelímku cukru, 1/2 pr. do .peč., 1 vejce. Smíchat, rozetřít na plech, poklást ovocem a drobenkou , upéct.

### Olejová bábovka

4 žloutky, 1 sklenice cukru, 5 lžic oleje, 2 sklenice mouky(unimix+ kukuřičná+sojová), 1 pr.do.peč. Cukr + žloutky + olej utřít. bílky + 4 lž. vody ušlehat. Přidat mouku (unimix+ kukuřičná + sojová) + pr.do.peč.+ sníh. Do 1/2 těsta kakao. Upéct.

### Vanilkové rohlíčky

150 g hery, 50 g cukru, 210 g mouky(unimix a trochu pohankové), 80 g mletých ořechů, 1 vanil.cukr, 1 vejce. Zpracujeme těsto, vykrájíme rohlíčky. Pečeme při mírné teplotě.

### Jemné sušenky

12 dkg cukru, 1 vejce, 10 dkg hery, 7 dkg sojové mouky, 10 dkg solamylu, 10 dkg maizeny, 2 lž mléka, 1/2 pr.do peč. Utřít cukr + vejce+ tuk. Přidat ostatní, vytlačit strojkem. Možno přidat kokos, kakao, skořici.

### Ovocné knedlíky

250 g mouky(unimix + kukuřičná), 250 g tvarohu, lžičku hery, 2 vejce, sůl.  
Zpracovat těsto, plnit ovocem, vařit 12-15 min.

### Chléb

Mouka (bezlepková Jizerka + pohanková,prosná,kukuřičná) + kvasnice sůl, kmín. Zadělat těsto husté jako na knedlíky, dát do vymaštěné formy na paštiku, přikrýt alobalem, nechat vykynout, péct v troubě, asi v 1/2 pečení odkrýt. Péct asi 35 minut.

### Lívance

Necelé 1/2 l mléka ohřát, přidat kvasnice, 25 dkg mouky(unimix+ kukuřičná+ sojová), sůl, cukr. Péct na pánvi potřené tukem.

### **Slané tyčky**

250g hery, 250 g tvarohu, 250 g bezlepkové mouky , 1 pol, lž soli.

Kmín nebo mák rovnou do těsta. Rozválet přímo na pečícím papíru na tenko, rozkrájet na tyčky, upéct. Pro dospěláky lze přidat i něco ostřejšího.

### **Perníčky**

1/4 kg medu, 1/4 kg cukru, 1/16 l vody, ohřát, vlít do 1/2 kg mouky (unimix + pohanková) do vychladlého 2 žloutky, 1/2 sáčku perníkového koření , 1 lžička sody. Vyválet, vykrájet tvary, potřít žloutkem a upéct. Troubu otevřít až začnou trochu hnědnout.

### **Kokosové věnečky**

300 g mouky, 125 g kokosu, 125 g hery, 100 g cukru, 2 vejce, 1 lž. mléka, 1/2 vanil.cukr. Vypracovat těsto, vytlačit strojkem, upéct.

### **Kakaové tyčky**

120 g mouky (unimix) , 50 g cukru, 50 g mletých oříšků nebo kokosu, 100 g hery, 20 g kaka, 1 žloutek.

Zpracovat těsto, na suchý plech strojkem tvary, 2 hod.odpočinout. upéct a obalit v cukru.

### **Pizza**

Těsto jako na chléb ale hustší. Na plech rozválet. Protlak + olej + sůl+ koření. Potřít a poklást dle chuti.

### **Zapékané nudle**

Rýžové nudle uvařit. V kastrůlku rozehřát olej+ česnek+ tymian + protlak. Nudle přendat na pekáč, promíchat se směsí, posypat sýrem a zapéct.

### **Peřinový koláč**

2 hrnky mouky(unimix + kukuřičná+ sojová), 1 hrnek mléka, 1 hrnek cukru, 1/2 hrnku oleje, 2 vejce,2 lž kaka, 1 pr.do.peč.

Náplň: 2 tvarohy, 1 lž solamylu, 2 vejce, 1 vanil cukr, trochu mléka.

Těsto rozetřít na plech a tvarohem dělat mřížky.

### **Kakaová roláda**

Z 6 bílků sníh. Přidat 12 dkg mouč.cukru, 2 lž kaka, 6 žloutků. Rozetřít na vymazaný a vysypaný pečící papír. Péct 7 minut teplé stočit, po vychladnutí plnit šlehačkou.

### **Piškoty**

9 vajec, 35 dkg mouč. Cukru, 50 dkg mouky(unimix). Žloutky + cukr(1/3) utřít. Sníh z bílků + 2/3 cukru+ mouka.(ze 3 vajec vyjde na 1 plech)

Nastříkat piškoty, nechat trochu oschnout nebo posypat sítkem mouč. cukrem a upéct.

### **Koláčky**

100 g tvarohu, 100 g hery, 100 g mouky(unimix+ sojová) . těsto rozválet, nakrájet na čtverce, plnit tvarohovou náplní, spojit dva protilehlé konce a upéct.

Náplň: tvaroh, vejce, cukr, vanil puding (1 lž), rozinky, citr. kůra.

### **Litá bábovka**

2 hrnky mouky(unimix+ kukuřičná+ sojová) 1 hrnek cukru, 1 hrnek mléka, 1/2 hrnku oleje, 2 vejce, 1 vanil.cukr, 1/2 pr.do peč., citr. kůra. Nalít na vymazaný a vysypaný pekáč a upéct.

**Bezpracný perník**

2 hrnky mouky(unimix + kukuřičná + sojová), 1 hrnek cukru, 1 pr.do.peč. 1/2 prášku do perníku, 1 lž kakaa, 1/4 hrnku oleje, mléko dle potřeby. Nalít na vymazaný a vysypaný pekáč a upéct.

**Zelňáky**

1 lahev zelí, 250 g sádla , 500 g mouky, sůl, kmín. Zadělat těsto, namočenou rukou namačkat na plech, rozkrájet a upéct.