

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

V PLNÉ VERZI:

KEŠU KULIČKY S DATLEMI

ČOKOLÁDOVÝ KOLÁČ S BANÁNOVÝM KORPUSEM

RAW ČOKOLÁDOVÝ PUDINK

KOKOSOVO-DÝŇOVÝ CRUMBLE S PROTEINEM

MEDOVÉ ŘEZY S ARAŠÍDY

CUPCAKES S MALINOVÝM KRÉMEM

JEMNÝ BANÁNOVÝ KOLÁČ S JABLKY

KOKOSOVÝ MAKOVEC Z BRAMBOROVÉHO TĚSTA

KOKOSOVÝ KOLÁČ S LESNÍM OVOCEM

KOLÁČ Z ARAŠÍDOVÉHO MÁSLA

BROWNIES Z ČERVENÉ ŘEPY

KIWI SORBET NA SUŠENKÁCH
KOKOSOVÉ BÁBOVKY S RAKYTNÍKEM
CUPCAKES S OŘECHOVÝM KRÉMEM
KOLÁČ S KARMELIZOVANOU HRUŠKOU A ČOKOLÁDOU
HOKAIDO PROTEINOVÁ BUCHTA S MANDLEMI
LAHODNÝ MRKVOVÝ KOLÁČ
MUFFINY S KOUSKY ČOKOLÁDY
VAFLE S LESNÍM OVOCEM
ŠVESTKOVÝ KOLÁČ Z BRAMBOROVÉHO TĚSTA
OSTRUŽINOVÁ ZMRZLINA
BORŮVKOVO-MALINOVÝ KOLÁČ
RÝŽOVÝ PUDINK S TŘEŠNĚMI
ČOKOLÁDOVÝ DÝŇOVÝ KOLÁČ S KOKOSEM
CITRONOVÝ TVAROHÁČ S MANDLOVOU KRUSTOU
KÁVOVÁ BÁBOVKA SE SKOŘICÍ
MUFFINY S KOUSKY JABLÍČEK
BORŮVKOVÉ DORTÍKY S JOGURTEM
MANGOVÉ KULIČKY
KŘEHKÝ PEKANOVÝ KOLÁČ
MÜSLI KOLÁČ
KLASICKÝ PEČENÝ CHEESECAKE

HRUŠKOVO-JABLEČNÝ MŘÍŽKOVÝ KOLÁČ
ČOKOLÁDOVÝ FITNESS KOLÁČ S BANÁNEM
JAHODOVÝ CHEESECAKE S BURÁKOVÝM MÁSLEM
PUDINK S JABLKY
POMERANČOVÝ KOLÁČ S KONOPNÝM SEMÍNEM
VEGANSKÉ KULIČKY
KOLÁČKY Z BRAMBOROVÉHO TĚSTA
SUŠENKOVÉ POHÁRKY
MINIKOKOSKY S KAKAEM
ŠVESTKOVÉ MUFFINY S DROBENKOU
KOŠÍČKY S OVOCEM
MANDLOVÉ TYČINKY S TŘEŠNĚMI
RAW PROTEINOVÝ KOLÁČ
MERUŇKOVÉ ŘEZY S ROZINKAMI
STROUHANÉ KAKAOVÉ ŘEZY
ROLÁDA S MERUŇKAMI
BANÁNOVÉ PROTEINOVÉ BROWNIES
ŠVESTKOVÝ CRUMBLE S JABLKY
LAHODNÝ KOLÁČ S ČERVENÝM RYBÍZEM

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 cukru 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.