



Chutně

bez
lepku, mléka a cukru

Ukázka z kuchařky



Vařit zdravě a jednoduše – i když toho máte hodně“

Vaření bez lepku, mléka a cukru nemusí být složité, drahé ani časově náročné.

V této ukázce mojí kuchařky jsem pro vás vybrala 3 recepty, které:

- **zvládnete i s minimem času a běžnými surovinami,**
- **jsou přirozeně bez lepku, mléka a zdravě oslazené,**
- **a přitom chutnají – nejen „zdravě“, ale opravdu dobře.**

Jsou to recepty které vařím doma – pro sebe, pro děti i pro celou rodinu.

Maria Jurková

OBSAH

Na začátku byly děti. Dnes je to i moje cesta (Můj příběh).....	11
Suroviny, které často používám.....	14
Čím sladím?.....	21
Bez čeho bych si to neuměla ani představit	22
Tipy a triky z mé kuchyně.....	23
Pečeme.....	27
Pečeme - bezlepkové mouky.....	28
Čím nahradit chléb?.....	29

Snídaně... zdravý start do nového dne

Ovesné kaše.....	31
Ovesná kaše s mandlovým máslem a kakaem.....	31
Ovesná kaše s ořechy, skořicí a jablkem (2 porce).....	32
Domácí arašídové máslo.....	33
Domácí mandlové máslo.....	33
Snídaňový chlebík 4x jinak.....	35
Banánové palačinky s mandlemi.....	37
Vanilkové lívance s čerstvým ovocem.....	39
Pečená vejce s bramborou a mrkví.....	41

Pečivo

Přirozeně bezlepkové pečivo.....	43
Základní směs na chléb a pečivo.....	45
Jednoduché bagetky.....	47
Mini pizzy s olivami.....	49
Jednoduché krekry s mákem.....	51
Expresní mrkvové žemličky s pohankou a teffem.....	53
Bezlepková focaccia s rozmarýnem.....	55
Pohankový chlebík s cizrnovou moukou.....	57
Křupavá cizrnová placka s rozmarýnem.....	59

OBSAH

Polévky... skvělý základ zdravého stravování

Cuketová polévka s pórkem a tymiánem.....	63
Dýňovo-cizrnová krémová polévka.....	65
Krémová dýňová polévka s červenou čočkou.....	67
Jednoduchá gulášová polévka bez masa.....	69
Mrkvová polévka s jarní cibulkou.....	71
Polévka z pečených rajčat s chilli, česnekem a bazalkou.....	73

Jednoduchá jídla pro celou rodinu

Divoká rýže s restovaným tofu.....	77
Quinoa se sušenými rajčaty a pečenou dýní.....	79
Hummus 3x jinak.....	81
Italské těstoviny s dušenými cherry rajčátky a bazalkou.....	85
Toskánské fazolové těstoviny s rozmarýnem.....	87
Těstoviny s restovaným lilkem a cherry rajčaty.....	89
Bazalkové pesto s mandlemi.....	91
Těstoviny s bazalkovo-mandlovým pestem.....	92
Těstoviny s bazalkovým pestem, bramborami a fazolkami.....	93
Cuketové bramboráčky s pohankovou moukou.....	95
Kokosové curry s cizrnou a divokou rýží.....	97
Pečené batáty s paprikou a červenou cibulí.....	99
Pečené brambory se sladkou paprikou.....	101
Domácí pětiminutová majonéza.....	102
Medovo-hořčicový dip.....	103
Pečené maniokové hranolky s avokádovým dipem.....	105
Kari rýže s restovaným lilkem.....	107
Orientální kuře s paprikou a mrkví.....	109
Jednoduchý pečený losos s tymiánovou zeleninou.....	111

OBSAH

Saláty trochu jinak

Avokádový salát s vejcem a koprem.....	115
Salát Coleslaw s domácí majonézou.....	117
Salát z restovaného lilku s rajčaty a sezamovou zálivkou.....	119
Sezamová zálivka na saláty.....	120
Dokonalý salát z avokáda a rajčat.....	121
Salát z červeného zelí s ořechy a mandarinkou.....	123

Zdravé sladké tečky

Jednoduchý citrónový krém.....	127
Citrónový koláč s borůvkami.....	129
Mangovo-kokosové bábovičky.....	131
Ořechové muffiny se skořicí.....	133
Ořechové řezy s kokosovou polevou.....	135
Kokosový chia pudíng s ořechovo-kakaovým krémem.....	137
Domácí ořechový krém s kakaem.....	139
Základní těsto na koláče, tartaletky a sušenky.....	140
Pomerančové tartaletky s hořkou čokoládou.....	141
Slepovaná kolečka s ořechovo-kakaovým krémem.....	143
Malinový cheesecake s čokoládovou polevou.....	145
Mandlová srdíčka s medem.....	149
Nepečené kokosové kuličky s datlemi.....	151
Kakaové muffiny s malinami.....	153
Mandlová bábovka s malinami.....	155
Jednoduchá kakaová poleva.....	157

Děkuji.....	158
-------------	-----



Vanilkové lívance
s čerstvým ovocem

Vanilkové lívance s čerstvým ovocem

Na 12-13 lívanců:

- 1 dobře zralý banán (asi 100 g)
- 1 zarovnanou lžící kokosového oleje (do těsta)
- 200 ml rýžového mléka
- 2 vejce
- 60 g mouky z teffu
- 60 g pohankové hladké mouky
- 1/4 lžičky vanilky v prášku (můžete vynechat)
- 2 lžičky kokosového oleje na restování
- čerstvé ovoce a javorový sirup (nebo med) na ozdobení

Postup:

- Rozmixujte banán, kokosový olej, ovesné mléko, vanilku a vejce na nejnížší rychlost.
- Přidejte teffovou a pohankovou mouku a znovu promixujte na nízkou rychlost. (Těsto můžete vypracovat i ručně pomocí metličky.)
- Na pánvi rozpustíte lžičku kokosového oleje, a když je horká, nalijte na ni malou naběračku těsta. Lívance restujte 1–2 minuty z každé strany. Pokud bude potřeba, přidejte během restování dalších lívanců lžičku kokosového oleje.
- Lívance skládejte na talířek jeden na druhý, vydrží tak déle teplé. Ozdobte je malinami a borůvkami, pokapejte javorovým sirupem a hned podávejte.



Divoká rýže
s restovaným tofu

Divoká rýže s restovaným tofu

Na 3–4 porce:

- přírodní tofu (360 g)
- 4 lžíce olivového oleje
- 1 lžičku medu
- 3 lžíce Tamari – sójové omáčky bez lepku
- ¼ lžičky sušeného česneku
- mletý pepř bílý (je jemnější, ale můžete použít i černý)
- 1–2 lžičky rýžového octa
- mražené fazolky – asi 100 g
- 1–2 mrkve
- uvařenou rýži (250 g)

(ideálně mix černé divoké 170 g a bílé basmati 70 g, ale můžete použít i jiný druh rýže)

Postup:

1. Omyjte tofu a nakrájejte ho na kostičky asi 0,5 x 1 cm.
2. Zahřejte olej a asi 1 minutu na něm tofu rychle orestujte. Přidejte med, sójovou omáčku, sušený česnek, mletý pepř a rýžový ocet. Restujte ještě několik minut.
3. Přidejte mražené fazolky a nakrájenou mrkev. Na větším ohni restujte do té doby, než je tofu i zelenina křupavá (cca 5 minut).
4. Přidejte uvařenou rýži, a pokud je to nutné, tak ještě lžící oleje. Míchejte 1–2 minuty tak, aby se mírně orestovala i rýže.
5. Přesuňte do misky, ozdobte nasekanou jarní cibulkou a podávejte.



Citrónový koláč
s borůvkami

Citrónový koláč s borůvkami

Na korpus:

- 50 g mandlí (nebo mandlové mouky)
- 35 g kokosového cukru
- 70 g hladké pohankové mouky
- 50 g hladké rýžové mouky + na vytvarování
- 30 g kaštanové mouky
- 20 g přepuštěného másla (ghí)
- lžičku prášku do pečiva
- 50 ml vody
- 4 porce jednoduchého citrónového krému (str. 127)
- 1 lžici strouhaného kokosu + 1 lžičku citrónové kůry na ozdobu

Postup:

1. Ve výkonném mixéru rozmixujte mandle s kokosovým cukrem na jemný prášek. Dejte stranou k ostatním moukám. Pokud máte mandlovou mouku, rozmixujte jen kokosový cukr.
2. Zahřejte ghí a hned jak se rozpustí, přidejte k němu všechny suché ingredience (mandlovou mouku s kokosovým cukrem, pohankovou, rýžovou a kaštanovou mouku, prášek do pečiva).
3. Nakonec postupně přidejte vodu a vypracujte těsto, které drží tvar.
4. Vyložte pečicí formu na dort (o průměru 19 cm) pečicím papírem. Ustříhněte si dva tenké proužky papíru (asi 4–5 cm), potřete stěny dortové formy malým množstvím olivového oleje a přilepte na ně pečicí papír po celém vnitřním obvodu.
5. Rukama vytvarujte korpus – tak aby kolem okrajů byl asi o 2 cm vyšší okraj těsta. Pokud se těsto lepí, posypte ho malým množstvím rýžové nebo pohankové mouky, bude se s ním pak lépe pracovat.
6. Pečte v předehřáté troubě na 175 °C 25 min, nechte úplně vychladnout a pak vyndejte z formy.
7. Když je korpus studený, připravte si jednoduchý citrónový krém (str. 127) a korpus jím polijte.
8. Nechte ztuhnout aspoň hodinu v lednici a ozdobte borůvkami. Nakonec posypte směsí strouhaného kokosu a citrónové kůry.



Jednoduchý citrónový krém

Jednoduchý citrónový krém

Na 4 porce:

- 300 ml studeného rýžového mléka
- 20 g kukuřičného škrobu (2 plné lžíce)
- 1 plnou lžičku březového cukru
- ¼ lžičky kurkumy v prášku (i trochu méně)
- kůru z ½ bio citrónu
- 1 necelou lžící citrónové šťávy
- ovoce na ozdobu (ideálně maliny nebo borůvky)

Postup:

1. Odeberte asi 100 ml rýžového mléka a rozmíchejte v něm kukuřičný škrob. Dejte stranou.
2. Zbytek mléka přiveďte k varu společně s citrónovou kůrou, kurkumou a březovým cukrem.
3. Hned jak se mléko začne vařit, opatrně malým sítkem odeberte citrónovou kůru.
4. Vlijte směs studeného mléka a důkladně rozmíchaného kukuřičného škrobu a zastálého míchání nechte projít varem. Nakonec vmíchejte citrónovou šťávu a stáhněte z ohně.
5. Nechte ztuhnout aspoň hodinu v lednici a ozdobte čerstvým ovocem.

Věřím, že vám budou recepty chutnat – a pokud se vám tahle malá ochutnávka líbila, celou kuchařku si můžete objednat za zvýhodněnou cenu tady:

[Objednat kuchařku >>>](#)

(sleva 25 procent platí jen pro účastníky tohoto mini-kurzu)

Protože... S touto knihou se naučíte vařit jednoduše pro celou rodinu přirozeně bez lepku, mléka a cukru.

Je plná jídel připravených ze základních surovin, po kterých vám bude dobře.

Nebude to o počítání kalorií nebo velikosti porcí.

Jen... opravdické jídlo. Jednoduché, skvělé, ze základních surovin, zdravé a plné chuti

Tak, aby celá rodina mohla jíst společně.

A o to přece jde, ne?

Maria