

VIANOCE

BezLepku



varecha

www.bezlepku.sk



Veselé Vianoce



A young girl with long brown hair is sitting on a bed, writing on a cardboard gift box with a black marker. She is wearing a white sleeveless top. To her left is a large, decorated Christmas tree with red and gold ornaments and lights. The scene is warmly lit, creating a cozy holiday atmosphere.

*Príjemné Vianočné
choile vám želá*

BezLepku

VIANOCE BezLepku

Milí čitatelia,

ďakujem veľmi pekne všetkým našim spolupracovníkom a klientom, ktorí sa podieľajú na realizácii špeciálneho vydania receptov VIANOCE BezLepku 2023. Spolu vám prinášame niekoľko vianočných receptov a veríme, že si medzi nimi nájdete aj tie, ktoré sa stanú vaše obľúbené. Príjemné sviatočné chvíle v zdraví, láske a v pohode vám želá

Alena Sukupová
šéfredaktor

Redakcia

Riaditeľ: Ing. Anton Sukup
e-mail: sukup@q-media.sk
Šéfredaktor: Ing. Alena Sukupová
e-mail: sukupova@q-media.sk

www.bezlepku.sk

www.facebook.com/BEZlepku.sk

www.instagram.com/bezlepku_magazin/

Adresa redakcie

Q – MEDIA
Jilemnického 3999/33
036 01 Martin

Inzercia a reklama

e-mail: info@bezlepku.sk
++421 905 34 90 54



ZVLÁŠTNE POĎAKOVANIE ZA SPOLUPRÁCU

Ing. Eva Schneider Krčmáriková
Stars for Europe (SfE)

Vydavateľ

Q – MEDIA, Ing. Alena Sukupová
Jilemnického 3999/33, 036 01 Martin
Slovenská republika, IČO: 34380337

Registrácia

ISBN 978 - 80 - 89912 - 21 - 6 pdf
ISBN 978 - 80 - 89912 - 22 - 3 epub
ISBN 978 - 80 - 89912 - 23 - 0 mobi
ISBN 978 - 80 - 89912 - 24 - 7 html





Čokoládovo -hruškový koláč od Ľulky



Ingrediencie

Suroviny na korpus

- 1 bezlepková zmes na pečenie čokoládových muffinov K-free
- 2 vajcia
- 170 ml bezlaktózového mlieka K-free
- 125 ml slnečnicového oleja K-Classic

Suroviny na krém

- 250 ml bezlaktózového mascarpone
- 120 ml smotany na šľahanie K-free
- 100 g práškového cukru

Suroviny na hruškové pyrė

- 2 hrušky
- 1 PL medu
- ½ citrónu

Suroviny na ozdobenie

- lieskové orechy
- mikrobilynky hrášku

Postup

Do misky vysypeme zmes na pečenie, pridáme vajcia, mlieko a olej.

Dáme na plech a pečieme pri teplote 170°C približne 25-30 minút.

Všetky suroviny na krém medzitým vložíme do misky a vyšľaháme z nich tuhý krém, ktorým naplníme cukrárske vrecko so zrezanou špičkou.

Hrušky pokrájame na malé kúsky a vložíme spolu s medom a citrónom do kastrólika. Varíme do zmäknutia. Potom ich vymixujeme ponorným mixérom takmer dohľadka.

Korpus pokrájame na úzke obdĺžniky, navrstvíme naň krém a pridáme hruškové pyrė.

Ozdobíme lieskovými orieškami, mikrobilynkou hrášku a koláč je hotový.

Prajeme dobrú chuť



Kaufland



The background image is a close-up, slightly blurred photograph of holiday-themed items. On the left, an orange box for 'Bockmischung Zitronenkuchen' (Bockmixture Lemon Cake) is visible, with the 'free' logo and 'Kaufland' branding. To the right, a rectangular cake with a smooth, light-colored frosting is decorated with fresh raspberries and thin slices of yellow citrus fruit. In the foreground, a single round cookie sits on a white surface. The overall lighting is warm and festive, with bokeh light effects in the background.

Vianoce

podľa Julky Ovšákovovej

Spomínate si na sympatickú mladú cukrárku Julku, finalistku známej TV show o pečení? Influencerku a šikovnú cukrárku Julku Ovšákovú, ktorá sa pečeniu venuje s veľkou vášňou, nájdete na Instagrame pod menom Julkine dobrotky.

Na sviatočný stôl si pre vás pripravila dva recepty na sladký dezert, na ktorom si určite pochutíte aj v prípade, že sa s lepkom nekamarátite. Všetky suroviny na jeho prípravu nájdete pod jednou strechou v Kauflande.

Citrónové tiramisu á la Ľulka



Ingrediencie

Suroviny na korpus

- zmes na pečenie bezlepkového múčnika s citrónovou príchuťou K-free
- 200 g masla K-free
- 2 vajcia
- 2 PL teplej vody
- 50 ml limoncella
- maliny

Suroviny na plnku

- 500 g mascarpone K-Classic
- 200 ml smotany na šľahanie K-free
- práškový cukor podľa chuti

Lemon curd

- šťava z 2 citrónov
- pol šálky kryštálového cukru
- 3 žĺtky
- 70 g masla K-free
- 1 ČL škoric

Postup

Zmes na pečenie si vymiešame so zmäknutým maslom, vajčkami a vodou.

Pripravené cesto vložíme do zdobiaceho vrečka (ak nemáte, môžete si pomôcť lyžičkou ako ja) a na papier na pečenie nanesieme cesto do tvaru podlhovastej piškóty.

Povrch posypeme kryštálovým a práškovým cukrom a dáme piecť na 10 - 15 minút pri 180 stupňoch.

Mascarpone vyšľaháme so smotanou a práškovým cukrom.

Z citrónovej šťavy, cukru, žĺtka, masla a škorice uvaríme krém a necháme vychladnúť.

Piškóty uložíme na plech, polejeme limoncellom a navrstvíme na ne mascarpone krém, ktorý posypeme malinami. Postup zopakujeme a na záver na vrch navrstvíme lemon curd.

Dozdobíme a minimálne na 2 hodiny necháme stuhnúť v chladničke.

Prajeme dobrú chuť



Kaufland

VIANOCE

ČAS RADOSTI A VESELOSTI

Sviatky Vianoc sú spojením pôvodnej „pohanskej“ oslavy zimného slnovratu a biblického príbehu narodenia Ježiša Krista. Spoločným motívom je oslava zrodu nového života, víťazstva svetla nad tmou, života nad smrťou. Najviac obyčajov sa sústreďuje na Štedrý deň, prvý deň Vianoc, kedy si rodina želá zabezpečiť zdravie, šťastie a prosperitu do budúceho roka.

Ing. Eva Schneider Krčmáriková
www.archea.sk

VÝBER VIANOČNÉHO STROMČEKA

Stálo zelené stromy symbolizujú znovuzrodenie a plodnosť, preto sa verí, že jedličky a smreký sú obdarené „mimoriadnymi“ schopnosťami. Nesú životnú silu, ktorá nestráca svoje pôsobenie ani v tzv. „mŕtvych“ mesiacoch roka. Naši predkovia im v posvätných hájoch prinášali obetiny. Neskôr prinášali z hory vetvičky jedle, ktoré zapichli nad dvere v chalupe. Ich ihličky mali ochrániť ľudí i dobytok od vplyvov škodlivých síl a mŕtvych, ktorí v tomto období prichádzali na návštevu ku žijúcim potomkom. Vianočný stromček, ktorý sa k nám rozšíril až v polovici 19. storočia, plní viacero funkcií. V prvom rade má odpudiť od rodiny zlé myšlienky a pokušenia. Jeho veľkosť má rešpektovať proporcie miestnosti. Veľká rozložitá jedlička potrebuje miesto a nesmie „utláčať“ domácich obyvateľov, vhodná je teda do veľkej miestnosti. Tradične sa umiestňoval do tzv. kultového miesta izby, ktorým bol u našich predkov roh diagonálne oproti peci. Tam sídlili ochrancovia príbytku i rodiny. Dnes je vhodné umiestniť ho do rohu diagonálne oproti dverám, ktoré je nazývané miestom sily.

OZDOBY PRINÁŠAJÚ BLAHOBYT DO BUDÚCEHO ROKA

Jablká na stromčeku symbolizujú zdravie a sú poživňou pre duchov, ktorí navštevujú na Vianoce svojich blízkych. Orechy sú symbolom vitálnych síl a sú známe tiež afrodiziakálnym účinkom. Medovníky zabezpečia hojnosť jedla na stole a zámožnosť v majetku. Oblátky nesú lásku, harmóniu a vzájomnú úctu v rodine. Retáže posilňujú rodinné vzťahy. Ozdoby zo šúpolia a slamy zabezpečia dobrú úrodu a nosnosť sliepok. Sviečky a ozdobné gule na stromčeku chránia pred urieknutím, démonmi a ľudskou nepravosťou. Hviezda na vrchole stromčeka symbolizuje svetlo v tme a je spojená s Betlehemskou hviezdou. Svetí na cestu tým, čo v živote pochybili. Horský kryštál, ktorý položíme pod stromček, nám potom počas roka bude pomáhať harmonizovať priestor domu. Želanie, vložené do červenej obálky a položené pod stromček, po Vianociach hodíme do rieky alebo do ohňa aby sa naplnilo. Najkrajšia ozdoba je tá, ktorá vychádza z pôvodnej symboliky, je decentná, a vyrobená vlastnoručne z materiálov, ktoré inokedy v roku nepoužívame. Napríklad hviezdíčky zo slamy, medovníčky so stuhami, betlehemská hviezda z medeného drôtu, potešia dušu. Čím je stromček krajšie vyzdobený, tým viac hojnosti nás v budúcom roku čaká.

HOJNOSŤ V NOVOM ROKU

Charakter jedál a početné chody symbolizujú želanú hojnosť v rodine. Na vianočnom stole nesmie chýbať chlieb a koláče. Chlebu preukazovali naši predkovia vždy veľkú úctu. Bol považovaný za „Boží dar“ a tak sa s ním aj zaobchádzalo. Pri príprave sa sedemkrát prežehnával a peceň nesmel ležať nakrojenou stranou smerom ku dverám. Ak z neho kúsok spadol na podlahu, zdvihol sa a pobozkal, až potom sa zjedol. Odrobinky chleba zo štedrovečerného stola majú magickú silu. Dávali sa do prvej vyoranvej brázdy na jar a používali sa aj pri magických obradoch liečenia. Pôvodný slovanský názov „Koláč“ sa vzťahoval na okrúhle obradové pečivo, ktoré bolo plné, alebo v strede s otvorom. Ďalšie pôvodné tvary sú zobrazenia zvierat, najmä doma chovaných, ktoré







do dnešným čias pretrvávajú vo forme medovníčkov. Neskôr sa rozvinuli do tvaru vrkoča, či podkovy. Piekli sa nielen pre domácich, ale aj pre koledníkov, ktorí svojim vinšom mali umocniť prosperitu hospodárstva a život rodiny. Rozdávali sa chudobným a domácim zvieratám.

Na Vianoce sa piekol Kračúň alebo Štedrák. Kračúň má veľmi dlhú tradíciu. Do cesta sa pridávali zrná obilnín, strukovín, ľanové, konopné a iné semená, ktoré mali zabezpečiť v novom roku dobrú úrodu. Zarábala sa pramenistou vodou a magickú silu znásobovali aj ďalšie prísady. Napríklad cesnak zabezpečoval ochranu pred zlými silami, petržlenová vňať zdravie, šípky boli symbolom čerstvosti. Neskôr sa pridávali aj posvätené bylinky, oblátky a svätená voda. Do koláča sa zapracovala aj fľaštička s medom, ktorá sa po upečení vybrala a med sa používal na zariekanie a liečenie. Kládol sa na seno, slamu, alebo obilné zrná, či posledný zožatý snop z úrody. Zrná sa polom pridali do jarného osiva. Štedrák sa pripravuje z 5 vrstiev tenkého kysnutého cesta, natretých striedavo makovou, orechovou, lekvárovou a tvarohovou plnkou, navrchu mal mriežkovú výzdobu. Na sviatočnom stole by nemali chýbať opekance, ktoré majú zabezpečiť prosperitu. K rituálnym jedlám Slovanov patrili aj hrach, ktorý sa pôvodne podával aj nasladko, uvarený s medom, s makom, alebo sušeným ovocím. Šošovica je na Vianoce alebo Nový rok symbolom prosperity. Kapusta bola od staroveku najkonzumovanejšou zeleninou našich predkov. Na štedrovečernom stole sa podáva s hubami, ktoré sú daram lesa a podľa tradície predkov majú silu zaháňať starosti. Orechy majú kultový význam, ktorý sa prejavuje ich uplatnením pri rituálnom obdarovaní rohov miestnosti pri štedrovečernej hostine. Pozvanie zosnulých ku štedrovečernému stolu bolo tiež súčasťou rituálu našich predkov. Z každého jedla sa odložilo do misky i pre nich a na tretí deň Vianoc sa jedlo zakopalo v záhrade. Tieto úkony mali ochrannú funkciu pred neželaným návratom duše zosnulých, aby neškodila budúcej úrode. Magické účinky sa nepripisovali len jedlám, ale celému priebehu dňa. Večera sa mohla začať, až keď vyšla na oblohu

prvá hviezda. Najprv gazda nakrmil zvieratá a dal im aj kus sviatočného koláča. Potom zviazal reťazou štyri nohy stola, aby rodina držala pohromade. Pod stôl položil sekeru, kosu a kosák. Na stole zapálil sviečku a začal poďakovaním starému roku a modlitbou. Večera pozostávala z deviatich chodov, začínalo sa pálenkou, pričom všetci pili z jedného pohára. Potom sa podával chlieb s medom a cesnakom, ktorý neskôr nahradili oblátky, resp. „magický koláč“. Nasledovali jednotlivé jedlá, rozdielne podľa oblasti a „bohatstva“ gazdovstva. Ovocie bolo posledným chodom večere. K najstarším ovocinám pestovaným na našom území patrí slivka, jablko a hruška. Vzhľadom k množstvu jedla na vianočnom stole patrilo k rituálom aj to, že sa z každého jedla ochutnali len tri sústa.

Aj keď dnes štedrovečerná hostina stráca svoj pôvodný rituálny charakter, zostáva slávnostnou udalosťou v živote rodín, náboženskom i kultúrnym kontexte.

POKOJNÉ VIANOCE

Je veľmi dôležité, aby sa rodina stretla v „kruhu“. Tento symbol jednoty a nekončnosti bytia, nie je iba slovnou hračkou. Táto energia sa počas sviatkov násobí a pomáha nám harmonizovať a ozdraviť rodinné vzťahy. Vedci, zaoberajúci sa meraním tzv. Schumanových vĺn, ktoré ukazujú na nadychovanie a vydychovanie Zeme, zaznamenali úkaz, opakujúci sa na deň Božieho narodenia. Zvyčajná frekvencia 7- 8 Hz sa v tento deň zvýši až na 14 Hz. Matka Zem nám takto pomáha povzniesť sa do vyššej úrovne vibrácií.

K dôležitým praktikám našich predkov v období zimného slnovratu, teda dnešných Vianoc, patrilo aj nazeranie do budúcnosti, pomocou rôznych vešteckých techník. Tmavé nebo veštilo plné stodoly a hojnú úrodu ovocia, zatiahnutá obloha dobrú dojivosť kráv. Zlou predzvesťou bola hmla. A ešte jedna dôležitá magická praktika, ktorú by sme si mali od našich predkov zachovať. Počas Štedrého dňa máme strážiť a kultivovať svoje myšlienky, pretože tie priamo ovplyvnia naše konanie v celom budúcom roku.





Bohémkys



Cesto:

- 4 bielky
- 130 g kryštálového cukru
- 30 g kakaa
- 80 g mletých vlašských orechov
- štipka soli

Parížsky krém:

- 80 ml smotany na šľahanie
- 120 g kryštálového cukru
- 35 g kakaa
- 170 g masla

Poleva:

- 50 g čokolády na varenie
- 10 g rastlinného tuku na polevu

1. Deň vopred začneme s prípravou parížskeho krému. Smotanu s cukrom necháme zovrieť, odstavíme a ešte do horúcej osladenej smotany zapracujeme kakao. Vymiešame hladký krém, ktorý odložíme do chladničky.

2. Cesto: Na druhý deň vyšľaháme bielky so štipkou soli, postupne pridávame cukor a vyšľaháme tuhý sneh. Potom pridáme mleté orechy, preosiate kakao a zľahka vymiešame. Cesto rozotrieme na plech (30x34 cm) vystlaný papierom na pečenie. Pečieme v rúre vyhriatej na 200 °C 10 - 13 minút.

3. Smotanovo-kakaovú zmes vyberieme z chladničky a pridáme k nej na malé kocky nakrájané maslo. Trpezlivo šľaháme pri stredných otáčkach asi 10 minút dohladka.

4. Upečený vychladnutý plát rozkrojíme na 3 časti, ktoré plníme krémom a kladieme na seba.

5. V mikrovlnke rozpustíme čokoládu s trochou rastlinného tuku a polevu rozotrieme na zákusok. Po čiastočnom stuhnutí ešte povrch poľkáme čokoládou. Zákusok necháme celkom stuhnúť, potom ho nakrájame na štvorce.

@eruka25

Recept nájdete na www.varecha.sk/84332

Brusnicové rožteky



Ingrediencie:

- 1 hrnček sušených datlí
 - 1/2 hrnčeka sušených brusníc
 - 1/2 hrnčeka pšenových vločiek
 - 1 ČL nastrúhanej citrónovej kôry
 - med alebo agávový sirup podľa chuti
 - biela čokoláda
1. Pšenové vločky najemno rozmixujeme.
 2. Datle, brusnice, citrónovú kôru a med spolu zmiešame a rozmixujeme. Zmes zmiešame s rozmixovanými pšenovými vločkami.
 3. Z hmoty vytvarujeme rožteky, ktoré necháme v chlade stuhnúť.
 4. Potom konce rožtekov namáčame v rozpustenej bielej čokoláde, na ozdobu môžeme posypať najemno nasekanými brusnicami. Rožteky skladujeme v chlade.

@patincatsomekitchen

Recept nájdete na www.varecha.sk/66189

varecha



Zasnežené hviezdy



Ingrediencie:

- 3 bielky
- 2 PL citrónovej šťavy
- 350 g kryštálového cukru
- 100 g nastrúhanej pomarančovej kôry
- 300 g mletých mandlí
- 2 ČL mletej škorice

Na posypanie dosky:

- 100 g mletých mandlí

Na vymastenie plechu:

- 2 PL oleja

1. Bielky vyšľaháme s citrónovou šťavou do tuhej peny. Potom postupne pridávame cukor a šľaháme na horúcom vodnom kúpeli, aby sneh spevnul. Jednu tretinu snehu odoberieme a vložíme do cukrárskeho vrečka.
2. Do zvyšného snehu pridáme nastrúhanú pomarančovú kôru, škoricu, mleté mandle a vymiešame na tuhé cesto. Cesto zakryjeme fóliou a uložíme do chladu (alebo na niekoľko minút do mrazničky), pokiaľ cesto spevnie.
3. Potom cesto vyvalkáme na doske posypanej mletými mandľami na hrúbku 1 cm. Ak vyvalkanie nie je možné, môžeme

cesto roztláčiť na potrebnú hrúbku prstami. Formičkou z cesta vykrojíme hviezdčky.

4. Pomocou cukrárskeho vrečka nanesieme na povrch každej hviezdčky odložený sneh, ak je to potrebné, na uhladenie snehu použijeme malý nôž.
5. Hviezdčky opatrne preložíme na olejom vymastený plech, môžeme si pomôcť širokým nožom. Pečieme v rúre vyhriatej na 180 °C asi 10 minút, pokiaľ spodná vrstva zhnedne, ale sneh by mal zostať biely.

Lieskovo-orieškové sušienky



Ingrediencie:

- 320 g pohánkovej múky
- 50 g mletých lieskových orechov
- 4 PL kokosového cukru
- 200 g rastlinného masla
- 3 PL rastlinného mlieka
- 1 ČL vanilkového extraktu
- lieskovo-oriešková nátierka
- tmavá čokoláda

1. Zmiešame spolu pohánkovú múku, kokosový cukor a mleté lieskové orechy. Pridáme rastlinné maslo, rastlinné mlieko, vanilkový extrakt a vypracujeme cesto, ktoré dáme na hodinu odležať do chladničky.
2. Rúru predhrejeme na 180 °C. Cesto vyvaľkáme a okrúhlymi formičkami vykrojíme sušienky. Sušienky rozložíme na plech

vystlaný papierom na pečenie a pečieme približne 10-12 minút. Upečené sušienky necháme vychladnúť.

3. Na spodnú časť sušienok natrieme lieskovo-orieškovú nátierku a spojíme s vrchnou časťou. Hotové sušienky môžeme ozdobiť rozpustenou čokoládou.



Sviatočná roláda



Cesto:

- 5 vajec
- 130 g krupicového cukru
- 6 PL mletých vlašských orechov
- 2 PL škrobu

Plnka:

- 125 g krémového smotanového syra
- 100 g horkej čokolády
- granátové jablko alebo drobné ovocie

Na vymastenie plechu:

- 2 PL oleja

1. Cesto: Bielky vyšľaháme na tuhý sneh. Žĺtky s cukrom vyšľaháme do pevnej peny. Do žltkovej peny primiešame mleté orechy a škrob. Nakoniec jemne zapracujeme sneh z bielkov.

2. Cesto nalejeme na plech vystlaný papierom na pečenie. Pečieme v rúre vyhriatej na 200 °C približne 7 minút.

3. Horkú čokoládu rozpustíme nad parou a po miernom vychladnutí ju zašľaháme do krémového smotanového syra.

4. Krémom potrieme vychladnuté upečené cesto. Navrch krému rozložíme zrníčka granátového jablka alebo drobné ovocie. Naplnené cesto zvinieme a roládu necháme vychladiť.

@skatulka

Recept nájdete na www.varecha.sk/72556

Parížske rožky



Ingrediencie:

- 4 bielky
- 300 g kryštálového cukru
- 300 g mletých vlašských orechov

Krém:

- 5 vajec
- 180 g kryštálového cukru
- 3 PL kakaa
- 500 g masla

Poleva:

- 300 g čokolády na varenie
- 70 g rastlinného tuku na polevy

1. Bielky s kryštálovým cukrom šľaháme nad parou do hustého snehu približne 10 minút. Odstavíme a necháme čiastočne vychladnúť. Do ešte trocha teplého snehu vmiešame mleté orechy.
2. Orechové cesto preložíme do cukrárskeho vrečka bez špičky. Na plech vystlaný papierom na pečenie nastriekame rožky. Rožky pečieme v rúre vyhriatej na 200 °C 5 minút. Potom rúru vypneme, otvoríme dvierka a rožky v nej necháme ešte 10 minút dosušiť.
3. Kým rožky chladnú, pripravíme krém. Vajčka s cukrom šľaháme nad parou 15-20 minút. Necháme vychladnúť. Do vychladnutej vaječnej peny pridáme kakao a postupne vmiešame maslo. Dobré vyšľaháme.
4. Hotový krém nastriekame na vychladnuté rožky. Rožky s krémom dáme stuhnúť do chladu.
5. Čokoládu s rastlinným tukom roztopíme nad parou, dobre premiešame. Rožky zvrchu namáčame v poleve. Čokoláda by nemala byť príliš horúca, aby sa krém nezačal topiť.

Nepečené kokosové guľky s bielou čokoládou



Ingrediencie:

- 200 g strúhaného kokosu
- 15 PL vody
- 10 PL kryštálového cukru
- 125 g margarínu
- 100 g bielej čokolády
- 130 g mlieka v prášku

Na obalovanie:

- Strúhaný kokos

1. Do hrnca dáme vodu a cukor, zohrievame a necháme ho rozpustiť. Pridáme nalámanú bielu čokoládu a margarín pokrýjaný na kocky. Všetko necháme rozpustiť za stáleho miešania.
2. Zmes stiahneme z ohrevu, pridáme strúhaný kokos, mlieko v prášku a dobre zamiešame. Hmotu necháme vychladnúť.

3. Z vychladnutej hmoty formujeme guľôčky, ktoré obaľujeme v strúhanom kokose. Do stredu guľôčok môžeme vložiť lieskový orech alebo mandľu.

Kávová roláda s tiramisu krémom



Cesto:

- 6 väčších vajec
- 150 g kryštálového cukru
- 40 g kakaa
- 20 g instantnej kávy
- štipka soli

Plnka:

- 250 g mascarpone
- 250 g ricotty
- 1 PL instantnej kávy
- 2-3 PL trstinového cukru
- 1 PL citrónovej šťavy

Na posypanie:

- kakao

1. Cesto: Žĺtky s cukrom vyšľaháme dopenista, pridáme štipku soli. Kakao a kávu spolu preosejeme do žĺtkovej peny a premiešame. Nakoniec varechou zľahka vmiešame tuhý sneh vyšľahaný z bielkov.
2. Plech (30x40 cm) vyložíme papierom na pečenie a rovnomerne rozotrieme pripravené cesto. Rúru predhrejeme na 200 stupňov a pečieme 8-9 minút, počas pečenia sledujeme, aby cesto nezhorelo, lebo je tenké.
3. Upečený korpus preklopíme na vlhkú utierku. Stiahneme papier na pečenie a plát zakryjeme novým čistým papierom. Korpus zrolujeme do rolády.
4. Plnka: Mascarpone, ricottu, trstinový cukor, instantnú kávu a citrónovú šťavu spolu vyšľaháme. Korpus rozvineme a do troch štvrtín potrieme plnkou.
5. Zrolujeme od strany, na ktorej je plnka a roládu dáme do chladničky stuhnúť. Pred podávaním konce rolády upravíme, roládu posypeme preosiatym kakaom a pokrájame.



Lieskovcové makróňky



Ingrediencie:

- 90 g mletých lieskových orechov
- 95 g práškového cukru
- 2 x 35 g bielkov (cca 2 bielky zo stredne veľkých vajec)
- 95 g kryštálového cukru
- 30 ml vody
- štipka soli

Čokoládová ganache:

- 100 g horkej čokolády
- 50 g smotany na šľahanie

Na posypanie:

- kakao

Okrem toho:

- džem

1. Mleté lieskovce a práškový cukor premixujeme a aspoň dvakrát preosejeme. Do zmesi pridáme 35 g nevyšľahaného bielka a stierkou vymiešame na pastu.

2. Kryštálový cukor dáme variť s vodou, varíme pokiaľ zmes nedosiahne 114 °C (odmeriame kuchynským teplomerom). Medzitým, ako sa varí cukrový sirup, dáme šľahať druhý bielok (35 g) so štipkou soli. Hneď ako cukrový rozvar dosiahne požadovanú teplotu, po okraji misy ho pomaly za stáleho šľahania vlietame do vyšľahaného bielka. Bielok s rozvarom vyšľaháme na tuhú hmotu.

3. Bielkovú hmotu na trikrát stierkou vmiešame do orieškovej pasty, dáme do vrečka s hladkou špičkou a vytlačíme na

pekáč vystlaný papierom na pečenie makróňky. Plechom pobúchame o stôl a dáme piecť do rúry vyhriatej na 145 °C s funkciou ventilátor na 16-18 minút. Plech vyberieme a makróňky necháme na plechu úplne vychladnúť.

4. Čokoládová ganache: Smotanu zohrejeme po bod varu a zalejeme ňou posekanú čokoládu. Po minúte vymiešame dohladka. Ganache preložíme do jednorazového cukrárskeho vrečka a na pár minút dáme zatuhnúť do chladničky. Potom odstrihneme špičku vrečka a plníme makróňky - na jednu škrupinku dookola nastriekame prúžok čokoládovej ganache a do stredu dáme kvapku pikantného džemu. Prikryjeme druhou škrupinkou a jemne pritlačíme. Makróňky necháme odležať v uzavretej dóze v chladničke do druhého dňa.

Orechovo-kávovo-rumové miňonky ☆



Ingrediencie:

- 200 g mletých vlašských orechov
- 50 g práškoveho cukru
- 1 PL mletej kávy
- 1 PL marhuľového džemu
- 1 PL rumu bez lepku

Poleva:

- 2 PL silnej uvarenej čiernej kávy
- 130 g práškoveho cukru

1. V mise zmiešame mleté orechy, preosiaty práškový cukor, mletú zrnkovú kávu, marhuľový džem a rum. Z hmoty v dlaniach formujeme malé guľky, ktoré necháme asi hodinu obschnúť.

2. Poleva: K práškovému cukru pridáme dve lyžice horúcej uvarenej kávy a vymiešame polevu. Guľky namáčame do polevy a ukladáme na mriežku, aby prebytočná poleva mohla odkvapkáť. Necháme zaschnúť.

3. Keď sa už poleva nebude lepiť, guľky preložíme na papierom vyloženú malú tácku a dáme do chladničky. Po pol hodinke guľky pootáčame, aby sa osušila aj spodná strana. Do košíčkov ich vkladáme, až keď je poleva všade dobre preschnutá.

Vianoce sa blížia

Tipy a nápady na stolové
dekorácie s vianočnými ružami



Či už si vychutnávať lahodnú kávu počas adventu, organizujete posedenie s blízkymi alebo plánujete štedrovečernú večeru, k vianočnému obdobiu okrem dobrého jedla neodmysliteľne patrí aj krásne vyzdobený stôl. Vianočné ruže sú vďaka svojim nádherným listom skvelou dekoráciou na stôl počas tohto čarovného obdobia. Odborníci zo spoločnosti Stars for Europe (SfE) prinášajú niekoľko tipov na výzdobu stola s využitím týchto vianočných rastlín.

Foto: Stars for Europe



Bohatá dekorácia
stredobodom pozornosti na
vianočnom stole v červenej,
zlatej a bronzovej farbe





Vianočné ruže sú krásnou ozdobou vianočného stola. V tomto honosnom dizajne v červených, zlatých a bronzových tónoch hrajú hlavnú úlohu so svojimi trblietavými farebnými kontrastmi. Vianočné ruže dodávajú tomuto sviatočnému stolu honosný nádych vďaka veľkolepej rastline zasadenej v štýlovej zlatej mise uprostred stola, ako aj rezaným kvetom vo vázičkách, ktoré sú nasadené v stojanoch vyrobených z jablák umiestnených na každom mieste za stolom. Vetvičky cezmíny verticillata (*Ilex verticillata*) a umelé jesenné listy medzi jasne červenými listami vianočnej ruže dodávajú tejto dekorácii vianočný nádych.



Pôsobivá dekorácia na
stôl s rezanými ružovými
vianočnými ružami



Rezané ružové vianočné ruže, zlaté vázy a poháre, trblietavé vianočné ozdoby, sviečky a vianočné svetielka – to všetko dodáva tomuto slávnostne prestretému stolu vianočný nádych, romantickú atmosféru, aj dotyk nostalgie. Stonky cezmíny verticillata a eukalyptu skvostne dopĺňajú vianočné ruže. Ďalšie rezané vianočné ruže sú umiestnené v skúmavkách s vodou a naaranžované na tanieroch spolu so šiškami.

Foto: Stars for Europe

Vianočné ruže na severský štýl

V tejto elegantnej dekorácii na stôl v severskom štýle boli krémové vianočné ruže skombinované s vetvičkami cezmíny verticillata (Ilex verticillata), plodmi eukalyptu (Eucalyptus robusta), antúriou (Anthurium andraeanum) a exotickými kvetinami (Protea neriifolia), aby vytvorili takúto nádhernú výzdobu.





Rezané vianočné ruže

Vianočné ruže so svojimi obrovskými farebnými listami pripomínajúcimi kvety vynikajú aj ako rezané kvety, pričom dokážu dlho vydržať aj vo váze. Rezané stonky vianočnej ruže si zachovávajú svoju sviežosť približne dva týždne, ak sú držané v čistej vode či namočenej kvetinovej pene. Ihneď po odrezaní ponorte koniec stonky vianočnej ruže na niekoľko sekúnd do horúcej vody (približne 60 °C), potom do studenej vody a nakoniec dajte rezaný kvet do čerstvej vody. Na obrázku je zobrazená menovka pre sviatočných hostí s využitím vianočných ruží, pričom vianočná guľa, z ktorej bolo odstránené závesné uško, slúži ako váza pre vianočnú ružu a je umiestnená v malej miske.



Ďalšie informácie a nápady na dekorácie s vianočnými ružami nájdete na stránke:
www.starsforeurope.com/sk/



Šťastné, veselé a bezlepkové

Aké by mali byť vaše dokonalé Vianoce? Biele a zasnežené? Voňavé, svetielkové a plné dobrôt, na ktoré sa celý rok tešíme? Pokojné, bez stresu, strávené s najbližšími?

Každý máme o Vianociach svoje predstavy, ale jedno bude asi spoločné pre všetkých – na Vianoce si doprajeme trochu viac ako cez bežný rok. Na Vianoce sme ochotní dlhšie postávať pri sporáku a vyvárať dobroty alebo sa do pečenia pustia aj tí, ktorí celý rok rúru ani len nezapnú.

Tradičné vianočné menu sa nezaobíde bez klasických jedál ako je dobrá kapustnica, vysmážený kapor so šalátom a veľa druhov vianočných koláčikov. Všetky tieto dobroty si viete vďaka Novalimu pripraviť bez stresu a námahy aj v bezlepkovej verzii. Nemusíte tak robiť ústupky a môžete si Vianoce vychutnať naplno aj napriek celiakii či gluténovej intolerancii.



*Z Novalimu vám želáme, aby boli vaše
Vianoce plné radosti, rodinnej pohody
a šťastných momenov.*

Bezlepková vianočná večera

Kým ešte kapor pláva vo vani, vybehnite si nakúpiť bezlepkové výrobky Novalim, s ktorými navaríte a napečiete všetko, čo k Vianociam patrí.

Bezgluténová múka Promix UNI a bezgluténová strúhanka Novalim sa vám zídu na prípravu klasického trojobalu na vysmážanie, rovnako ich však použijete aj na zahusťovanie, prípravu závarok do polievky či na samotné pečenie.



Na prípravu lokálnych tradičných vianočných jedál, ako napríklad makové pupáky (či bobálky), vianočka a pod. odporúčame múku Promix Alfa alebo Beta, s ktorými sa vám podarí výborné bezlepkové kysnuté cesto.

Koľko druhov koláčov pečiete na Vianoce? Upiecť hneď niekoľko druhov bezlepkových koláčikov teraz vôbec nemusí byť tak náročné.

Svoju kreativitu môžete zapojiť pri práci s hotovými chladenými cestami. Novalim ponúka hneď dva najobľúbenejšie vianočné druhy – hotové chladené linecké a medové cesto bez lepku.

Stačí ich len premiesiť, vyvalkať, vykrojiť a môžete piecť.



Bezlepkový mazanec

Potrebuje:

- 200 g bezgluténovej múky Promix Alfa
- 1 PL pohánkovej múky Novalim
- 150 ml mlieka
- 1 vajce, 20 g masla
- 1 PL bieleho jogurtu
- 1/2 bal. sušeného droždia
- 1 PL kryštálového cukru
- 1 vanilkový cukor
- kôra z 1 citróna
- štipka soli
- za hrst hrozienok namočených v rume
- mandľové lupienky a práškový cukor na posypanie, 1 vajce na potieranie.

Postup:

1. V mise zmiešame múku Promix Alfa, pohánku, soľ, cukor, droždí, vanilku a kôru z citróna. Pridáme mokré prísady, ľahko premiešame varechou a potom miesime asi 10 minút. Počas miesenia prihodíme vyžmýkané hrozienka.
2. Vymiesené, trochu lepkavé cesto postriekame vodou a prikryté necháme v teple vykysnúť. Potom ho vyklopíme na pomúčenú dosku, premiesime, vytvárame do bochníka a vložíme do okrúhlej misy z jenského skla, ktorú sme vytreli tukom a vysypali múkou. Prikryjeme igelitom a necháme podkysnúť.
3. Pred pečením potrieme rozšľahaným vajíčkom, posypeme mandľovými lupienkami a pečieme vo vopred vyhriatej rúre na 180 stupňoch asi 30 min do zlatista. Po dopečení necháme úplne vychladnúť, až potom nakrájame.



Hruškovo-perníkový pohár

Potrebuje:

- 2 balenia perníkových bezlepkových keksov *Permonky*
- 3 zrelé až prezreté hrušky
- 100 g nastrúhanej horkej čokolády
- 2 ČL citrónovej šťavy
- 1/2 ČL mletej škorice

Postup:

1. Hrušky ošúpeme, odstránime jaderníky, nakrájame ich na malé kúsky a s trochou vody ich povaríme do úplného rozvarenia.
2. Uvarené hrušky dochutíme citrónovou šťavou a mletou škoricom a potom ich rozmixujeme ponorným mixérom.
3. Na dno dezertných pohárov rozmrvíme bezlepkové keksíky *Permonky*. Na nenalejeme vrstvu hruškovej peny a na ňu nanesieme 1-2 PL nastrúhanej čokolády. Takto postupujeme a vrstvieme, až kým neminieme všetk suroviny.
4. Hruškovo-perníkové poháre podávame ešte teplé alebo vlažné.



Slané rožky bez lepku

Potrebuje:

- 300 g bezgluténovej múky Promix Forte
- 230 ml vlažnej vody
- 1 PL tvarohu
- 1 ČL kryštálového cukru
- 1 ČL soli
- ¼ kocky (10 g) čerstvého droždia
- 1 PL oleja na potretie cesta
- 1 rozšľahané vajce s 1 PL mlieka na potieranie
- hrubozrnná soľ, rasca, sezam na posypanie

Postup:

1. Do misky vysypeme múku Promix Forte, do stredu spravíme jamku a nalejeme do nej vlažnú vodu rozmiešanú s droždím a cukrom. Len na povrchu trochu zamiešame, aby sa vytvorila kašička, prikryjeme fóliou a necháme 15 minút pri izbovej teplote postáť.
2. Potom pridáme tvaroh a soľ a vymiesime hnetáčom hladké cesto, potrieme ho po povrchu olejom a prikryté fóliou ho necháme v teple vykysnúť na dvojnásobok.
3. Vykysnuté rozdelíme na 8 kúskov a tvarujeme z nich ohnuté rožky. Na plechu s papierom ich prikryté fóliou necháme ešte asi 15-20 minút podkysnúť. Pečivo potrieme rozšľahaným vajčkom s mliekom, posypeme soľou a rascou.
4. Pečieme na 180 stupňoch asi 20 minút, potom zapneme na 2 minúty grilovací režim a opatrne dopečieme do zlatista.



Likérový tart bez lepku

Potrebuje:

- 1 balenie Novalim medového chladeného cesta be z lepku

Na náplň:

- 150 ml smotany na šľahanie
- 200 ml mlieka
- 1 ČL vanilkového extraktu
- 1 celá škoricu
- 8 žĺtkov
- 50 g kryštálového cukru
- 50 ml vaječného likéru
- 1 vajce na potretie hviezdíčiek
- Práškový cukor na posypanie



Postup:

1. Na náplň privedieme takmer do varu smotanu, mlieko, vanilkový extrakt a škoricu. Odstavíme a necháme vychladnúť.
1. Medové cesto premiesime a rozvalkáme na jemne pomúčenej doske na hrúbku asi 2-3 mm do tvaru kruhu o čosi väčšieho ako forma. Pomocou valčeka ho premiestnime do tartovej formy, prstami popritláčame na všetky strany formy. Prečnievajúce cesto orežeme, premiesime, vyvalkáme a povykrajujeme z neho hviezdíčky rôznych veľkostí. Uložíme ich na plech s papierom na pečenie a dáme piecť na 10 min na 160 °C. Ihneď po upečení ešte za horúca potrieme polovicu hviezdíčiek rozšľahaným vajíčkom, aby sa leskli. Druhú polovicu naopak po vychladnutí posypeme práškovým cukrom. Odložíme bokom.
2. Vychladnutú mliečnu zmes precedíme a znovu zahrejeme. Žĺtky s cukrom vyšľaháme do peny a za stáleho šľahania metličkou po cícerkoch pridávame zohriatu mliečnu zmes. Nakoniec primiešame aj vaječný likér.
3. Do formy s cestom vylejeme likérovú náplň a tart ečieme na 150 °C asi 30-40 minút. Po upečení ho necháme úplne vychladnúť, ozdobíme hviezdíčkami a jemne poprášime práškovým cukrom.

Striekané koláčiky bez lepku

Potrebuje:

Na cesto:

- 280 g bezgluténovej múky Promix PK alebo PK špeciál
- 250 g masla alebo rastlinného tuku
- 100 g práškoveho cukru
- 100 g jemne strúhaného kokosu
- 2 vajcia
- 1 vanilkový cukor
- kôra z polovice citróna

Na polevu:

- 100 g varovej čokolády
- 30 g tuku do polevy
- trochu strúhaného kokosu na ozdobu

Postup:

1. Zmäknuté maslo šľaháme spolu s práškovým a vanilkovým cukrom do krému. Potom pridáme kôru z polovice citróna a dobre ju zamiešame.
2. Po jednom vŕľahávame vajčka, až kým nám nevznikne krémová konzistencia cesta. Potom do zmesi pridávame postupne bezlepkovú múku a kokos. Všetko spolu dobre vyšľaháme. Cieľom je dosiahnuť krémovú konzistenciu cesta. Ak sa nám zdá príliš tuhé, môžeme ho rozriediť lyžicou mlieka alebo vody.
3. Pripravené kokosové cesto dáme do zdobiaceho vrecka s hviezdicovou špičkou a na plech vystlaný papierom na pečenie tvarujeme venčeky. Pečieme ich v dobre rozohriatej rúre na 190 °C asi 13-15 minút do zlatista.
4. Vychladnuté koláčiky do polovice namáčame v čokoládovej poleve. Necháme ich na mriežke, kým je ešte čokoláda nestuhnutá, posypeme ich strúhaným kokosom a počkáme, kým čokoláda úplne stuhne.
5. Môžeme ich po dva spájať aj nejakým kyslým lekvárom.



Bezlepkové makové bobáľky

Potrebuje:

Na cesto:

- 300 g bezgluténovej múky Promix Alfa
- 250 ml mlieka
- 1 balík sušeného droždia
- 1 PL kryštálového cukru
- 1 PL jemného tvarohu

Na dokončenie:

- mletý mak
- mlieko
- med alebo prášk. cukor

Postup:

1. V mise zmiešame sypké přísady - bezgluténovú múku Promix Alfa, cukor a droždie, pridáme vlažné mlieko, tvaroh a mixérom miesime asi 5-7 minút. Vymiesené cesto prikrýjeme fóliou a necháme vykysnúť.
2. Z vykysnutého cesta tvarujeme malé guľky a kladieme ich na plech s papierom. Na plechu ich ešte necháme krátko podkysnúť.
3. Pečieme ich na 210 stupňoch asi 8-10 minút do zlatohneda.
4. Upečené bobáľky podávame posypané mletým makom a zaliate horúcim mliekom. Dosladíme ich medom alebo práškovým cukrom.



VIANOČNÉ BEZLEPKOVÉ VANILKOVÉ ROHLÍČKY

Vianoce sú už za rohom a všade rozvoniavajú typické vianočné koláčky. Medzi tradičnými vianočnými pochúťkami zaručene nemôžu chýbať ani vanilkové rohlíčky. Každý má svoj obľúbený recept na tieto krehké koláčky, my Vám ponúkame jeden na bezlepkovú verziu. Upraviť si ho samozrejme môžete podľa svojich preferencií. Milovníci orechov – pridajte poriadnu nálož orieškov, naopak milovníci mandlí nešetrite na nich, veď sú predsa Vianoce, obdobie, kedy si môžeme dopriať viac sladkého. Na recept je potrebných len zopár surovín a príprava nezaberie veľa času. Tak sa poďme pustiť do toho!

Potrebujeme:

Na prípravu cesta:

- 180 g bezgluténovej zmesi na jemné pečivo Vitacelia
- 50 g práškového cukru
- 60 g mletých vlašských orechov
- 1 vajčko veľkosti M
- 160 g masla

Na posypanie:

- práškový cukor
- vanilkový cukor

Príprava:

1. Cesto potrebuje svoj čas, preto je ideálne pripraviť si ho deň vopred.
2. Do väčšej misy vložíme všetky sypké suroviny a poriadne premiešame.
3. Následne pridáme zmäknuté maslo spolu so žĺtkom z vajčka.
4. Z tejto zmesi vypracujeme kompaktné cesto, ktoré zabalíme do potravinovej fólie a vložíme do chladničky.
5. Cesto necháme odpočívať v chladničke do nasledujúceho dňa, aby sa všetky zložky pekne spojili.
6. Druhý deň začína tvarovaním rohlíčkov. Tvarujeme buď ručne symetrické a približne rovnaké polmesiačky alebo si dopomôžeme silikónovými formami.
7. Vytvarované rohlíčky ukladáme na plech vystlaný papierom na pečenie a vložíme do rúry predhriatej na 180 °C alebo pečieme priamo v silikónovej formičke.
8. Rohlíčky pečieme cca 10 minút do zlatova.
9. Následne ešte teplé rohlíčky obalujeme v zmesi práškového a vanilkového cukru.



VIANOCE BezLepku

Do SÚŤAŽE špeciálu VIANOCE BezLepku o najzaujímavejšiu
VIANOČNÚ RED VELVET BEZLEPKOVÚ TORTU sa zapojili:



Katarína
Janíková



Magdaléna
Vyletelová



Viera
Gažíková



Jana
Ižariková

Všetky bezlepkové červené torty a aj tartaletky sú zaujímavé a tak sme sa rozhodli, že víťazkami budú všetky zúčastnené. Každá dostane balík bezlepkových zmesí, kde nájde aj zmes PREMIUM Sweet RED VELVET z BEZLEPKOVÁ CUKRÁRNA A PEKÁRNA od www.spolu-bez-lepku.cz a všetky získajú aj balíček prémiového lyofilizovaného ovocia od Brix – Grown for flavour, www.brixproducts.com/sk v hodnote 30 €.



Martina
Igondová



Eva
Srogončíková



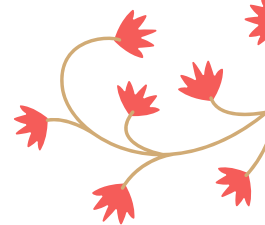
Jana
Konečná



Eliška
Marlengová

Na ďalších stranách vám prinášame ich vianočné bezlepkové recepty a veríme, že sa podaria aj vám a prajeme príjemné sviatočné pečenie.

Bezlepková Red Velvet torta



Červená patrí k Vianociam a práve preto aj na vašom vianočnom stole môže zažiť tradičná Red Velvet torta.



Cesto:

- 400 g zmes na Red Velvet cake
Gluten Free
- 140 g masla
- 4 ks vajce

Krém:

- 200 g smotany na šľahanie
- 300 g syra mascarpone
- 100 g práškového cukru
- 2 ČL vanilkového extraktu



Katarína Janíková
ŠKATUĽKA V KUCHYNI

Instagram: @skatulkavkuchyni
www.skatulkavkuchyni1.webnode.sk



1. Maslo vymiešame domäkka. Pridáme bezlepkový mix a vajcia. Miešajte na strednej rýchlosti 5 minút na hladké cesto.

2. Cesto rozdelíme na štyri časti a pečieme asi 25 minút na 170°C.

3. Medzitým si vyšľaháme mascarpone. Pridáme vanilkový extrakt, práškový cukor a dokonale spracujeme. V ďalšej mise si vyšľaháme šľahačku a opatrne ju pridávame do hmoty. Vznikne hustý a nadýchaný krém.

4. S pripraveným krémom naplníme vychladnuté korpusy a necháme stuhnúť v chladničke.







Červená karamelovo-orechová torta s brusnicovým džemom



Ingrediencie:



- 8 vajec
- 8 PL práškový cukor
- 8 PL bezlepková múka na piškótové cesto
- 8 PL voda
- 1 ČL kypriaci prášok
- 100 g mleté orechy do cesta + cca 50 g na posyp torty
- 125 g maslo
- 1 konzerva Salko
- brusnicový džem (alternatíva malinový, ríbezľový)
- malinová šťava/sirup
- dekorácie (môj červený prášok sú rozmixované lyofilizované maliny)

Začínáme s prípravou potrebných ingrediencií. Uvaríme si Salko na karamel, pokojne aj deň vopred. Konzerva sa varí dve hodiny. Môže sa použiť aj Salko s príchut'ou karamelu, ale nie je to úplne ono, lepšie chutí to uvarené. Vyberieme z chladničky vajcia a maslo, aby mali izbovú teplotu, namelieme si orechy, preosejeme múku s kypriacim práškom.



POSTUP:

Oddelíme žltka od bielok. V jednej mise vyšľaháme žltka s cukrom, v druhej bielka so štipkou soli na tuhý sneh. Do žltkovej zmesi vmiešame namleté orechy. Postupne do nej pridávame vždy jednu lyžicu preosiatej múky, jednu lyžicu teplej vody a jednu lyžicu snehu. Vmiešavame opatrne a zľahka, nakoniec primiešame aj zvyšný sneh. Zmes vylejeme do maslom vymastenej a múkou vysypanej tortovej formy a pečieme vo vyhriatej rúre na 180° 40-45 minút. Upečený korpus necháme vychladnúť.

Na krém si vymiešame zmäknuté maslo a uvarený karamel, začneme pridaním malej lyžičky karamelu

do masla a opatrne vymiešame, aby sa nám krém nezrazil. Postupne pridávame viac karamelu, až vlejeme celý.

Vychladnutý korpus prevrátime naruby a rozrežeme na 3 pláty. Spodný plát polejeme šťavou len primerane, aby sa nerozmočil, natrieme džemom a naň navrstvíme karamelový krém. Prikryjeme druhým plátom a zopakujeme postup, nakoniec prikryjeme tretím plátom, ten nenamáčame. Tortu celú natrieme karamelovým krémom a obsypeme aj po bokoch mletými orechmi. Dekorujeme podľa fantázie.





Vianočná Red Velvet Bezlepková a Bezmliečna Torta

Ingrediencie:

- 250 g múky (použila som Liana Cake)
- 2-3 vajíčka podľa veľkosti
- 200 g – 300 g práškového cukru (dala som 220 g, aby nebola veľmi sladká)
- 125 g Hera
- 8 g holandského kakaa
- 1 balenie vanilkový cukor
- 200 – 250 g smotana (použila som kokosovú, množstvo podľa potreby a savosti múky)
- 1 KL potravinárske červené farbivo
- 1 PL ocot
- 1 KL sóda bikarbóna
- štipku soli
- lekvár – voliteľné

Krém:

- 500 g mascarpone (použila som Rajo vegan krém)
- 200 g smotana (použila som Vemondo kokosovú smotanu)
- 450 g šľahačka rastlinná (použila som sójovú smotanu Rajo z Kauflandu)
- práškový cukor podľa chuti, kto má ako rád sladké

POSTUP:

Vyšľahala som si Heru s cukrom, pridala vajíčka. V smotane si zmiešame potravinárske červené farbivo. Postupne pridáme suché prísady k Here s cukrom a smotanu s farbivom.

Tortovú formu som si vymastila Herou a vysypala múkou, pečieme na 170°C. Po upečení som tortu rozkrojila na 3 časti.

Všetky suroviny na krém som zmiešala a tortu naplnila. Ak máte radi aj lekvár môžete tortu osviežiť aj ním. Nakoniec som tortu dozdobila.

Dobrú chuť.



Viera Gažíková

Instagram: @wera_gaz





Bezlepková Red Velvet s rozvarom z lesného ovocia

Ingrediencie:

- 280 g hladká ryžová múka
- 60 g kukuričný škrob
- 20 g kakao
- 1 čl sódy bikarbóny
- štipka soli
- 120 g maslo izbovej teploty
- 250 g hnedý mletý cukor
- 3 vajcia
- 150 g rastlinný olej
- 1 čl vinný ocot
- 200 ml acidofilné mlieko
- 1 čl potravinárskeho červeného farbiva
- štipka mletej vanilky

Postup:

KORPUS

Spolu si preosejeme všetky sypké suroviny na korpus (ryžová múka, kukuričný škrob, kakao, sóda bikarbóna, soľ) a dáme bokom. V mise vymixujeme maslo izbovej teploty s práškovým/pomletým cukrom (ja si hnedý cukor doma meliem). Postupne primixujeme vajcia po jednom. Potom pridávame vinný ocot, acidofilné mlieko, mletú vanilku, červené farbivo a pomaly mixujeme. Nakoniec presypeme sypkú preosiadu zmes a poriadne premiešame mixérom. Pečieme v okrúhlej papierom vystlanej forme o priemere 20 cm. Teplota pečenia je 175 stupňov, ventilátor, 60 minút. Po upečení necháme vychladnúť. Vrch zrežeme do roviny (zbytky si odložíme bokom a použijeme na dekoráciu). Korpus prerežeme na 3 rovnaké časti.

ROZVAR Z LESNÉHO OVOCIA

Ovocie s cukrom necháme chvíľku prevrieť, roz-

Krém:

- 400 g neochutené nátierkové maslo
- 200 g mletý hnedý cukor
- štipka vanilky
- 100 ml šľahačková smotana
- 150 g mascarpone

Rozvar z lesného ovocia:

- 250 g mrazené lesné ovocie
- 100 g hnedý cukor
- 50 g kukuričný škrob
- 50-100 ml vody

Na ozdobu:

- Figy
- lyofilizované maliny

mixujeme ponorným mixérom a prilejeme škrob rozmiešaný vo vode. Po chvíľke ovocie zhutne. Necháme vychladnúť v chladničke.

KRÉM

Všetky suroviny zmiešame spolu a vymixujeme mixérom na pevný krém.

PLNENIE TORTY

Na spodok si dáme prvú časť korpusu. Krém budeme nanášať zdobiacim vreckom s okrúhlou špičkou o priemere 1 cm. Na každú vrstvu krému nanesieme aj vychladnutý ovocný rozvar. Toto opakujeme dvakrát. Na tretí vrchný korpus nastriekame už iba vrstvu krému a ozdobíme figami, rozdrobeným zvyšným korpusom a poprášime lyofilizovanými malinami.

Dobrá chuť



Sladká dielňa u Jany

Instagram: @sladka_dielna_u_jany





VIANOČNÁ RED VELVET

Bezlepková Torta s Cviklou

INGREDIENCIE

Korpus:

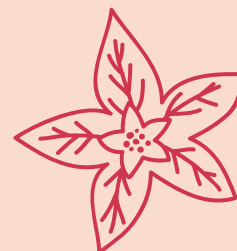
- 5 celé vajíčka
- 150 g kryštálového cukru
- 120 g bezlepkovej múky
- 10 g holandského kakaa
- 4 PL cviklového pyrė
- 2 PL roztopeného masla
- 1 PL mlieka
- 1 PL vanilkového extraktu
- Štipka soli
- Pár kvapiek červeného farbiva

Krém:

- 300 g bielej čokolády
- 250 g mascarpone
- 100 ml smotany na šľahanie
- 1 PL vanilkového extraktu

Na dozdobenie:

- Lyofilizované ovocie (maliny, ríbezle)
- Jedlé zlato, lístky rozmarínu... podľa predstáv



Postup:

KORPUS

1. Dve stredné veľké uvarené cviklové hlávky rozmi-
xujte a prepasírujte cez sitko aby bolo pyrė jemné.
2. Bielka oddelíte od žĺtkov
3. Bielka vyšľaháte do peny so štipkou soli. Postupne
pridávajte kryštálový cukor.
4. Pridajte 4-5 kvapiek červeného farbiva a jemne
premiešajte.
5. Postupne zamiešavajte po jednom žĺtku na najniž-
šom stupni miešania.
6. Pridajte opatrne preosiatu bezlepkovú múku a ho-
landské kakao.
7. Teplé rozpustené maslo zmiešajte s vanilkovým
extraktom, mliekom a cviklovým pyrė
8. Zamiešajte opatrne do hmoty.
9. Pečte v okrúhlej forme s obvodom 18 cm vystlanej
papierom na pečenie cca 40 minút
10. Korpus nechajte vychladnúť a rozdeľte na 3 časti.

KRÉM

1. Smotanu na šľahanie zohrejte nad vodným
kúpeľom.
2. Bielu čokoládu roztopte v smotane.
3. Nechajte vychladnúť na izbovú teplotu.
4. Vyšľahajte do krému a pridajte vanilkový
extrakt a mascarpone

• • • • •

Prečo práve cvikla v RED VELVET torte?

Pretože niet krajšej a výraznejšej farby ako po-
skytuje práve cvikla. Cviklu môžete zakompono-
vať do korpusu buď vo forme pyrė z uvarenej
cvikly, alebo môžete použiť lyofilizovanú cviklu,
ktorú pomeliete na prášok. O to menej potom
potrebujete klasického potravinárskeho farbiva.

Tip 1: Na každú vrstvu krému môžete použiť lyofilizované ovocie.

Tip 2: Tortu môžete navrstviť krémom a jednotlivými korpusmi klasicky, alebo zvolíte odhalenú tortu, kde
vynikne krém ak ho naniesiete vo forme malých pusiniek.

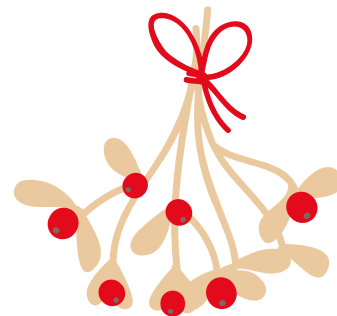


Little Sweets by Martina

Instagram: @littlesweets_by_martina



Red Velvet bezlepková torta



Cesto:

- 120 g maslo izbovej teploty
- 150 g práškový cukor
- 2 ks vajíčka
- 2 ČL červené potravinárske farbivo
- 2 ČL vanilkový extrakt
- 2 ČL prášok do pečiva
- 1 ČL sóda bikarbóna
- 250 g bezlepková múka
- 30 g kakao

Krém:

- 2 ks mascarpone
- 200 g práškový cukor
- 1 ČL vanilkový extrakt



Postup:

Rúru predohrejeme na 180 stupňov. V miske zmiešame maslo s práškovým cukrom. Pridáme vajíčka a zmes dôkladne premiešame. Pridáme červené potravinárske farbivo a vanilkový extrakt. Miešame dovtedy kým nebude farba rovnomerná.

V druhej miske zmiešame múku, cukor, prášok do pečiva, sódu bikarbónu a kakao.

Všetko spolu spojíme a dôkladne premiešame.

Tortovú formu vystelieme papierom na pečenie a vylejeme naň polovicu cesta. Pečieme 35 minút. Takto upečieme 2 až 3 korpusy, ktoré necháme vychladnúť.

Medzitým pripravíme krém. Mascarpone zmiešame s práškovým cukrom a vanilkový extraktom. Krém rozotrieme na korpusy a tortu ozdobíme podľa vlastnej fantázie.

Dobrá chuť a krásne vianočné sviatky.



Eva Srogončíková

www.glutenfreeplanet.sk / Instagram: @glutenfree_planet





Makronkový Red Velvet dortík



Korpus:

- 150 gramů mandlové mouky
- 150 gramů cukru moučka
- 150 gramů cukru krupice
- 114 gramů vaječných bílků
- 42 gramů vody

Náplň :

- 225 g Čokoláda bílá 31- 34% (Belcolade, callebaut)
- 75 g Philadelphia
- 135 g Smetana je šlehání
- 22 g Glukózový sirup
- Vanilková pasta nebo vanilkový lusk
- Špetka soli

Malinové confi:

- 120 g malinového pyré
- 15 g citronové šťávy
- 20 g cukru krupice
- 3 g pektinu NH
- 0,8 g kyseliny citronové

Postup:

150 gramů cukru krupice dáme do rendlíku a přidáme vodu. Budeme potřebovat kuchyňský teploměr. Směs cukru a vody dáme na sporák a začneme vařit. Do roboty dáme 57 gramů bílků a začneme šlehat na mírný stupeň. Cukrový rozvar kontrolujeme teploměrem a ve chvíli, kdy dosáhne 118 stupňů přelijeme tenkým pramínkem rozvar ke šlehajícím se bílkům a zvýšíme stupeň šlehání. Mezitím smícháme v míse zbývající bílky, cukr moučku a mandlovou mouku a utvoříme si pastu. Přidáme červe-

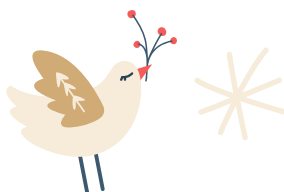
né barvivo a zapracujeme. Jakmile budou bílky s rozvarem ušlehané do tuha, na dvakrát je zapracujeme do připravené pasty. Makronkové těsto propracujeme až do bodu kdy nám těsto stéká ze stěrky "jako láva". V tuto chvíli přeneseme do cukrářského sáčku se zdobící kulatou hladkou špičkou. Těsto nanese na plech vyložený pečícím papírem nebo podložkou a upečeme. Můžeme udělat pouze dvě větší kolečka, já si udělala tvar věnce. Pečeme na horkovzduch 140 stupňů cca 15 minut.

Náplň:

Bílou čokoládu rozpustíme a přidáme horkou smetanu s glukozovým sirupem. Promícháme, přidáme Philadelphii pokojové teploty, semínka z vanilkového lusu nebo vanilkovou pastu dle chuti a špetku soli. Vše promixujeme ponorným mixérem a vzniklou ganache dáme do mísy, přikryjeme potravinovou fólií a necháme stabilizovat v chladu.

Malinové confi:

Do pyré se šťávou při 40 stupních přidáme cukr smíchaný s pektinem a kyselinou citronovou a vše zahřejeme do bodu varu. Zchladíme, vymícháme do hladka a přendáme do zdobícího sáčku. Stabilizovanou ganache si dáme do zdobícího sáčku s hladkou špičkou o průměru cca 1 cm a začneme plnit dortík. Naplnění dortíků už je na fantazii každého, já dala po okraji kopečky ganache a do středu každé ještě přidala malinové confi. Střed je vyplněný rovněž ganache a confi. Pak už stačí jen dortík ozdobit na povrchu a máme hotovo.





Bezlepkové Red Velvet Tartaletky



Ingrediencie:

- 250 g bezlepkovej múky Schär MIX B
- 1,5 ČL prášok do pečiva bez lepku
- 15 g kakao
- 260 ml kefir
- červené farbivo
- 120 g zmäknuté maslo
- 250 g kryštálový cukor
- 2 vajcia

Náplň :

- 250 g mascarpone
- 250 g polotučný tvaroh
- 3 PL práškový cukor



Postup:

V miske si zmiešame sypké suroviny. Vyšľaháme si maslo, cukor a vajíčka. Prišľaháme kefir v ktorom sme si rozmiešali červené farbivo. Do vyšľahanej zmesi preosejeme sypké suroviny. Zamiešame a vylejeme na plech, ktorý sme si vystlali papierom na pečenie. Dáme piecť na 180 stupňov na cca 30 minút. Po upečení si vykrojíme z cesta formičkou tartaletky. Krém si pripravíme vyšľahaním mascarpone, tvarohu a práškového cukru. Preložíme si ho do cukrárskeho vrečka a plníme tartaletky red velvet. A máme hotovo.

Dobrú chuť!





Red Velvet



RED VELVET

Viete ako vznikla torta Red Velvet? Jej pôvod nie je žiaľ celkom jasný. Torta vznikla zrejme ako kombinácia historických receptov, regionálnych vplyvov a pravdepodobne aj marketingových trendov. Jedna teória hovorí o možnom spojení Red Velvet torty s marketingovou stratégiou spoločností, ktoré v 20. storočí propagovali potravinársku farbu a začali publikovať recepty na takzvané červené torty. Všeobecne však možno povedať, že sa Red Velvet spája predovšetkým s americkou kuchyňou.

My vám dnes prinášame zdravú verziu tejto torty, pretože v tradičnom recepte sa používa červené potravinárske farbivo, ktoré je plné nezdravých pigmentov a éčiek. Tortu upiekla a nafotila food fotografka Zuzana Rainet, ktorá pre vás vymyslela zdravú variantu bez lepku a navyše zafarbenú prírodným práškom z červenej repy. Viac sa o Zuzke a jej príbehu dočítate na ďalšej strane.



FOTOGRAFKA ZUZANA RAINET

Táto nádherná torta vznikla vďaka food fotografke Zuzane Rainet, ktorá sa už niekoľko rokov venuje fotografovaniu jedla, produktov a reštaurácií. Jej kompletne portfólio si môžete pozrieť na ZuzanaRainet.com.

Zuzka zároveň vytvára a píše recepty na jej food blog KitchenLove.sk, kde nájdete okrem tohto receptu aj mnohé ďalšie. Takže ak by ste mali chuť si niečo zdravé navariť alebo upiecť navštívte jej blog alebo sociálne siete @kitchenlove.sk.



Zuzana Rainet 
PHOTOGRAPHY

INGREDIENCIE

Korpus

- 8 PL cukru krupica (80g)
- 4 PL múky Schär Mix C Pâtisserie (40 g)
- 4 PL prášku z červenej repy (40g)
- 2 ČL kypriaceho prášku

Krém

- 1 kg Mascarpone
- práškový cukor podľa chuti
- 1 vanilkový struk
- 500 ml smotany na šľahanie
- 1 citrón (iba číra šťava)

Zdobenie

- maliny
- čučoriedky
- brusnice
- máta
- kvety

RECEPT

- Pripravím dve formy na pečenie s vnútorným priemerom 20cm a dno vyložím papierom na pečenie. Okraje foriem potriem kokosovým olejom a vysypem múkou. Zapnem rúru na horný a dolný ohrev na 170°C.
- Celé vajcia spolu s cukrom dám do robota a nechám šľahať na najvyššej rýchlosti asi 10-15 minút. Vznikne bledá nadýchaná pena s trojnásobným objemom. Múku zamiešam s práškom z červenej repy a kypriacim práškom a spolu preosejem. Tretinu jemne primiešam pomocou metličky k vyšľahaným vajciam. Postup zopakujem ešte dva krát, kým neminiem celú múku. Cesto rozdelím na polovicu a dám do foriem. Jemne stierkou zarovnam povrch a pečiem asi 20 minút alebo až kým sa okraje nezačnú oddeľovať od formy. Rúra sa nesmie počas pečenia otvárať, inak môžu korpusy klesnúť. Po upečení nechám korpusy asi 10 minút chladnúť vo formách, potom ich vyberiem a nechám vychladnúť na mriežke. Každý korpus opatrne prerežem na polovicu aby vznikli 4 rovnako vysoké korpusy.
- Kým sa korpusy pečú, pripravím si Mascarpone krém. Najprv vyšľahám Mascarpone s cukrom a semienkami vanilky a potom do neho postupne zašľahám sladkú smotanu. Nakoniec pridám citrónovú šťavu a ešte prešľahám.
- Tortu vytvorím postupným vrstvením korpusov na seba. Korpus najskôr potriem krémom, potom prikryjem ďalším korpusom a postup opakujem. Tortu nakoniec natriem krémom aj po obvode a navrch dám zvyšok. Vrch torty ozdobím krémom, ovocím a kvetmi podľa vlastnej fantázie.



Mramorová bábovka



Ingredience:

- 3 vejce
- 200 g moučkového cukru
- 100 ml oleje
- 100 ml vody
- 300 g PREMIUM Sweet Bezlepková směsna sladké pečení
- 10 g kypřicího prášku
- 1 polévková lžíce kakaa
- vanilkový cukr
- citronová kůra

Postup:

Vejce vyšleháme s cukrem a olejem. Jakmile začne směs nabývat na hustotě, přilijeme vodu. Šleháme asi 2 minuty a přisypeme PREMIUM Sweet Bezlepkovou směs pro sladké pečení, kypřicí prášek, vanilku a citronovou kůru.

Formu vymažeme tukem nebo vystříkáme olejem ve spreji. Oddělíme cca ¼ těsta, přidáme do ní kakao.

Do formy lijeme střídavě těsta – světlé, tmavé. Nakonec můžeme nožem opatrně těsta ve formě promíchat. Dbáme na to, aby se nesmíchala úplně, ale zůstaly vzory.

Pečeme ve vyhřáté troubě na 175 stupňů asi 40 - 45 minut. Pokud se budou kraje bábovky odlepovat od formy, je bábovka upečená. Vytáhneme z trouby, necháme 15 minut zchladnout a překloupíme na talíř.

Krájíme po vychladnutí.



Jsme **SPOLU-BEZ-LEPKU**

Míša dort



Korpus:

- 3 vejce
- 125 g cukru krupice
- 180 g PREMIUM Sweet Kakaové muffiny
- 2 polévkové lžíce teplé vody

Krém:

- 500 ml šlehačky
- 250 g nízkotučného tvarohu
- 50 g cukru
- plátková želatina
- trocha vanilkového cukru

Čokoládová poleva:

- 70 g čokolády
- 70 g šlehačky

Postup:

Vejce vyšleháme s cukrem. Na začátku šlehání přidáme 2 polévkové lžíce teplé vody a šleháme do tuhé pěny. Přes sítko prosijeme PREMIUM Sweet Kakaové muffiny a opatrně promícháme, aby nebyly v těstě hrudky. Formu o průměru 24 cm vyložíme pečicím papírem nebo vyřeme tukem, nalijeme těsto do formy a dáme péct do předem vyhřáté trouby na 175 stupňů asi 15 – 17 minut. Upečení zkontrolujeme píchnutím špejle doprostřed korpusu – zůstane-li špejle suchá, je dopečeno. Necháme vychladnout, nevytahujeme z formy.

Plátkovou želatinu použijeme podle návodu na sáčku. Vyšleháme šlehačku s tvarohem a cukrem na nízkých otáčkách do krému. Ručně do něj vmícháme želatinu. Natřeme na vychladlý korpus a necháme tuhnout v lednici asi hodinu.

Zahřejeme šlehačku těsně pod bod varu, stáhneme z plotýnky a ihned v ní rozpustíme nalámanou čokoládu. Polevu necháme chladit v lednici asi 10 minut a poté hned nalijeme na vychladlý a ztuhlý krém. Necháme uležet v lednici ještě asi 1 hodinu.

PRÉMIOVÉ BEZLEPKOVÉ SMĚSI



PEČENÍ NEBYLO NIKDY SNAŽŠÍ.

Dokonalá chuť a perfektní výsledek. Jsme **SPOLU-BEZ-LEPKU**





"Opäť sme obhájili kvalitu oceneniami Great Taste!"

Rodinná firma z Prievidze Vám prináša mrazom sušené ovocie jedinečnej chuti.

Značka Brix - Grown for flavour je európskou jednotkou v kvalite mrazom sušeného ovocia, pričom od roku 2019 má na svojom konte už 26 ocenených produktov v prestížnom gastro oceňovaní Great Taste Awards.

Ich ovocie je každoročne oceňované tiež u nás na veľtrhu Danubius Gastro v Bratislave.



Najkvalitnejšie mrazom sušené ovocie, ktoré Vám prináša rodinná firma z Prievidze

Výnimočné vlastnosti lyofilizovaného ovocia priťahujú stále väčšiu pozornosť medzi ľuďmi. Dnes ho už každodenne používajú **cukrári, šéfkuchári**, no obľubujú ho tiež profesionálni **športovci**, vyznávači **zdravého životného štýlu** i **mamičky** s malými deťmi.

Napriek tomu, že ide o drahšiu technológiu, ktorej výskumu sa v minulom storočí venovala **NASA**, dnes už dávno nie je využívaná len na stravu pre astronautov. **Lyofilizovanie** alebo aj **sušenie mrazom** sa postupne **rozšírilo po celom svete** a momentálne najväčší úspech získava takto spracované **ovocie**.

V čom spočíva výnimočnosť tohto procesu?

Všetko sa začalo nespokojnosťou prvých astronautov s nechutnou stravou, ktorú mali k dispozícii vo vesmíre. Následne prelom vo „**vesmírnom gurmánstve**“ nastal objavením sušenia mrazom, ktorý dokázal zachovať nielen **98% všetkých živín** v potravine, ale aj **identickú chuť, arómu** i celkový **vzhľad, farbu** a **tvar**. Dokonca pri správnom uskladnení bez prístupu vzduchu a svetla môžu byť tieto vlastnosti zachované až na **desaťročia**. Viete si predstaviť uvariť večeru a po vysušení mrazom si ju rehydrovať o 10 rokov neskôr s tým, že bude stále **rovnako chutná a výživná**?

Princíp lyofilizácie je veľmi jednoduchý. Potravina je šetrným spôsobom **zbavená takmer všetkej vody**, ktorú obsahuje a zostane iba hmotnosť pevných nutričných látok. Proces prebieha pri nízkych teplotách do **-40°C**, pri nízkom tlaku do **13 Pa**. V týchto podmienkach voda zmenená na ľad postupne sublimuje – mení sa z pevného skupenstva na plynné a odparuje sa. Ak ide o ovocie, ktoré je veľmi šťavnaté ako jahody, lyofilizuje sa dlhšie ako 16 hodín.

V porovnaní s dlhodobou skladovaným ovocím dostupným v supermarketoch, nám sušenie mrazom umožňuje zbierať ovocie až **v čase najvyššej zrelosti**. Plody tak majú dostatok času na **vývoj vitamínov, minerálnych látok, antioxidantov** a všetkých hodnotných živín, ktoré následne lyofilizácia elegantne zakonzervuje. Dôležité je mať k dispozícii lokálnych pestovateľov a ovocie spracovať do niekoľkých hodín od zberu.

My v Brix sa zameriavame na mrazom sušené ovocie **najvyššej kvality**, ktoré uspokojí aj náročných gurmánov. Toto ovocie je **bohaté na nutričné látky**, má skvelé chuťové vlastnosti a aj úžasne vyzerá.

Využitie je naozaj široké. Lyofilizované kusy ovocia alebo prach sa dajú využiť v **mussli zmesiach**, do **jogurtov, kaší, pudingov**. S trochou fantázie ho môžeme použiť ako **prírodné sladidlo** do koláčov či bábovky alebo si pripraviť z neho aj **čaj, smoothie, limonádu** alebo **sorbet**. Vďaka takmer identickému vzhľadu s čerstvým ovocím, sa dá využiť na **zdobenie zákuskov** alebo **torty**. Najlepšie na tom všetkom je, že ovocie môžeme dlhodobu skladovať pri izbovej teplote a mať ho kedykoľvek „poruke“. Treba si dávať **pozor** na prístup **vzduchu** a **svetla**.

Zárukou vysokej kvality našich produktov je vrcholová športovkyňa a držiteľka niekoľkých olympijských medailí **Anastasia Kuzminová**, ktorá sa stala **ambasádorkou značky Brix - Grown for flavour**. Spojil nás práve spoločný pohľad na **zdravý životný štýl** a **kvalitu potravín**.



Našu kvalitu sme tiež potvrdili množstvom získaných **ocenení doma i v zahraničí**. Obrovským úspechom je **26 produktov s „gastro Oscarom“** z Great Taste vo Veľkej Británii. Niečím podobným nám nekonkuruje žiadna iná značka mrazom sušeného ovocia v celej Európe. Rovnako v našej ponuke môžete nájsť najširší výber druhov ovocia od rôznych kontinentálnych druhov po tropické a dokonca niektoré ovocie obalujeme **kvalitnými čokoládami Callebaut**.

POWERLOGY



MAKOVÉ LINECKÉ KOLÁČIKY PLNENÉ NUGÁTOM (BEZLEPKOVÉ)

Ingrediencie

300 g univerzálna bezlepková zmes

2 žltky

100 g mletý mak

150 g Powerlogy organic ghee maslo

100 g kokosový cukor

1 čl strúhaná citrónová kôra

Na plnenie

**Powerlogy organic
nugátový krém**

Postup

Všetky ingrediencie dáme do veľkej misy a dôkladne vymiešame na hladké, jemné cesto. Hotové cesto zabalíme do potravinovej fólie a dáme do chladničky na min. 60 minút.

Pomúčime si dosku a cesto vyvaľkáme. Následne vykrajujeme tvary. Poukladáme na plech vystlaný papierom na pečenie a pečieme na 170 stupňov cca 10 minút, prípadne podľa potreby.

Koláčky necháme vychladnúť a následne potrieme Powerlogy nugátovým krémom a zlepujeme.



POWERLOGY



CHUTNE, ZDRAVO A BEZ LEPKU!

Spoznaňte ako chutí zdravé ráno s našou ponukou bezlepkových produktov.



Všetky bezlepkové produkty nájdete na
www.powerlogy.com.



made
with
the best
of us

petőve nadýchané veterníky.

Ingrediencie

Odpalované cesto:

500 g bezlepkovej múky

Schär Mix C Patisserie

7 dcl vody

2 dcl oleja

11 vajec

štipka soli

Plnka:

1 liter mlieka

4 zlaté klasy

300 g kryštálového cukru

1 vanilkový cukor

250 g masla

500 ml smotany na šľahanie (40 %)

Autor receptu: Peter Varga

Zdroj fotky: Teleráno

Postup

Odpalované cesto: Vodu s olejom a štipkou soli **privedieme do varu**, pridáme 500g bezlepkovej múky Schär Mix C Patisserie a miešame, kým sa uvarí hustá kaša. Cesto sa bude **odliepať od nádoby**. Odstavíme zo sporáka, postupne **po jednom** pridávame vajíčka a ručným mixérom vymiešame na jemné cesto. Potom ho naplníme do cukrárenského vrečka s ozdobnou koncovkou a nanesieme na vymastený plech do tvaru kruhu. Veterníky **pečieme 1 hodinu pri teplote 160 °C. Rúru počas pečenia nikdy neotvárajte!** Inak môžete veterníky rovno vyhodiť do koša.

Plnka: Mlieko s cukrom privedieme **do varu**. Vo vedľajšej miske rozmiešame v troche mlieka 4 zlaté klasy a pridáme do zovretého mlieka. Za stáleho miešania **necháme zhustnúť**. Po vychladnutí k zmesi pridáme maslo a vymiešame ručným mixérom na hladký krém. Smotanu vyšľaháme do tuha.

Záver: Veterníky prerežeme, pomocou zdobiaceho sáčku naplníme **najprv krémom a potom šľahačkou**.



focaccia.

Ingrediencie

630 g bezlepkovej múky Schär Mix B
30 g čerstvého droždia
15 g soli
10 g cukru
400 ml vody
56 g panenského olivového oleja
na pokvapkane
hrubozrnná soľ na posypanie

Autor receptu: Peter Varga

Postup

Do menšej misky nadrobte **čerstvé droždie**, pridajte štipku bezlepkovej múky Schär Mix B, cukru a zalejte vlažnou vodou. Nechajte vzísť **kvások**.

Vo veľkej mise zmiešajte bezlepkovú múku Schär Mix B, soľ, cukor. Pridajte vodu, olivový olej, kvások a dobre premiešajte. Vytvorené **cesto dobre premiešate**, aspoň 10 minút. Robotom, alebo aj ručne.

Prikryte cesto fóliou a nechajte na teplom mieste aspoň hodinu kysnúť (alebo v chladničke cez noc).

Rúru rozohrejte na 200 ° C, program teplý vzduch. Plech vyložte papierom na pečenie, ľahko pokvapkajte olivovým olejom a vykysnuté cesto na plech vyklopte.

Roztiahnite alebo rozvalkajte cesto na celý plech. Pokvapkajte olivovým olejom, navrch pridajte štipku hrubozrnnnej soli a všetky bylinky položte na cesto. Ľahko ich zatlačte do cesta. Prstami vytvorte v ceste **jamky**. Dajte piecť do rúry na 30 minút do zlatista. Po vytiahnutí z rúry nechajte aspoň trochu vychladnúť.



made
with
the best
of us

trhané bravčové mäso v bezlepkovej a bezlaktózovej zemli Schär.

Ingrediencie

1,5 kg guľatého bravčového alebo
hovädzieho pleca
horčica (klasická alebo dijonská)
Bezlepková koreniaca grilovacia zmes
(aj do zásoby):
2 PL červenej papriky
2 PL trstinového cukru
1 PL soli

voliteľné:

1 ČL údenej papriky
1 ČL sušenej cibule
1/2 ČL sušeného cesnaku

Autor receptu: Peter Varga
Zdroj fotky: Teleráno

Postup

Bravčové – Hovädzie plece potrieme horčicou. V mise zmiešame ingrediencie na koreniacu zmes. Potrieme ňou celé mäso. Zvyšné korenie odložíme do nádoby, využijeme ho napríklad na grilovanie. Namarinované mäso zabalíme do potravinovej fólie a necháme v chladničke cez noc, alebo **24 hodín**. Rúru si zapneme na 120°C. Mäso vyberieme z fólie a zabalíme do alobalu. Vložíme do nádoby na pečenie. Ak je súčasťou rúry teplotná sonda, zapichneme ju do mäsa a nastavíme na 90°C. **Mäso pečieme**, kým dosiahne túto vnútornú teplotu. Mne to pri 1,5 kg mäse trvalo asi 6 hodín. Ak sondu nemáte, použite kuchynský teplomer. Keď je mäso hotové, vyberieme ho z alobalu, otočíme a **vidličkou natrháme na kúsky**. Mäso sa nasiakne šťavou a bude príjemne mäkké. Podávame v bezlepkovej a bezlaktózovej zemli od Schär.



made
with
the best
of us

nové bezlepkové a bezlaktózové žemle.

Bezlepkové a bezlaktózové chuťovky budete teraz pripravovať oveľa jednoduchšie a chutnejšie s novými Žemľami od Schär. Neuspokojte sa s obvyčajným, keď môžete mať výnimočné.

NEW



Brownies z bielej fazuľe

Ingrediencie:

- 200 g fazule bielej veľkej Ribeira
- 100 g bielej čokolády
- 80 g trstinového cukru
- 1 PL agáve alebo medu
- 2 vajcia
- 3/4 PL prášku do pečiva
- štipku škorice

Postup:

Fazuľu na noc namočíme a pred pečením ju v hrnci uvaríme domäkka. Po uvarení fazuľu scedíme a prepláchneme. Čokoladu si roztopíme vo vodnom kúpeli. Všetky ingrediencie si dáme do väčšej misky a následne ich rozmiešame ponorným mixérom. Hmotu preložíme do hlbšieho plechu, ktorý vystelieme papierom na pečenie. Pečieme pri teplote 180 stupňov cca 30 - 35 minút. Dobrú chuť.



Úprimnosť chutí!

Ryžový nákyp s jablkami

Ingrediencie:

- 350 g guľatozrnnej ryže Ribeira
- 700 ml mlieka
- 5-6 väčších jabĺk
- 3 vajcia
- 80 g práškového cukru
- 50 g masla
- 2 sáčky škoricového cukru
- kôru z jedného citrónu

Postup:

Do stredne veľkého hrnca si nasypeme ryžu, ktorú prepláchneme vo vode. Ryžu zalejeme mliekom asi centimeter nad ryžou. Zbytok mlieka postupne prilievame počas varu a občasného miešania, aby nám ryža neprihorela. Uvarenú ryžu necháme vychladnúť. Žĺtka si oddelíme od bielkov. Žĺtka s cukrom vyšľaháme do krémovej konzistencie. Následne pridáme do zmesi maslo a opäť prešľaháme. Do vymiešaného krému pridáme uvarenú ryžu a z bielkov vyšľaháme sneh, ktorý následne pridáme do misky. Jemne premiešame a dôkladne spojíme. Rúru si necháme rozohriať na 180 stupňov. Očistené jablká si nastrúhame a na rozohriatej panvici spolu s trochou masla a škoricovým cukrom jablká uvaríme. Zapekaciu misu si potrieme maslom a navrstvíme ryžu, uvarené jablká a opäť ryžu. Nakoniec necháme nákyp upiecť (po dobu cca 30tich minút) do zlatista. Podávame s obľúbeným kompótom.



Úprimnosť chutí!

Krémová polievka s bielou fazuľou

Ingrediencie:

- 1 cibuľu
- 400 g zemiakov
- 2 ks mrkvy
- 5 strúčikov cesnaku
- olivový olej
- **400 g fazule bielej malej Ribeira**
- 1 liter zeleninového vývaru
- soľ
- mleté čierne korenie
- muškátový oriešok
- kurkumu,
- provensálsku zmes bylín

Postup:

Cibuľu ošúpeme a nakrájame nadrobno, zemiaky ošúpeme a nakrájame na menšie kúsky, mrkvu očistíme a nakrájame, cesnak pretlačíme. V hrnci si na olivovom oleji orestujeme cibuľu. Potom pridáme cesnak, následne zemiaky a za častého miešania varíme 15 minút. Potom pridáme scedenú bielu fazuľu (najlepšie ju namočiť na noc, scediť a trochu predvariť) a zalejeme vývarom. Privedieme do varu a za občasného miešania varíme, pokiaľ zemiaky aj fazuľa nezmäknú. Časť polievky pridáme do mixéra a rozmixujeme. Rozmixovanú zmes vrátime späť do hrnca a pridáme všetky koreniny. Podávame s bezlepkovým pečivom a čerstvými bylinkami.



Úprimnosť chutí!

Tekvicové kari s cícerom

Ingrediencie:

- plechovku kokosového mlieka
- **200 g cíceru Ribeira** (vopred namočený, uvarený)
- 150 g nakrájanej tekvice hokkaido
- 1 väčšiu cibuľu (nadrobno nakrájanú)
- 3 strúčiky cesnaku
- 1 čl čerstvého zázvoru (nastrúhaného)
- 1 PL kari pasty
- 1 čl mletej červenej papriky, kurkumu, mletú rascu, koriander, soľ, mleté čierne korenie
- 1 PL citrónovej šťavy
- čerstvé bylinky
- olej

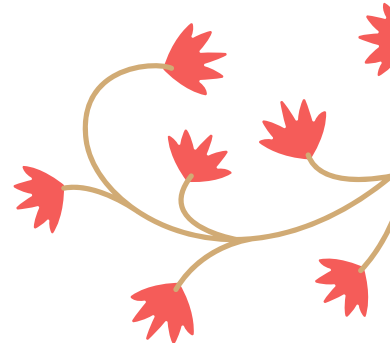
Postup:

Cícer namočíme deň vopred a následne uvaríme. Vo väčšej panvici orestujeme nadrobno nakrájanú cibuľu. Pridáme koreniny, nastrúhaný zázvor a pretlačený cesnak. Orestujeme spolu 2 minúty nech sa korenie rozvoní a pridáme kari pastu. Pár minút orestujeme a pridáme nakrájanú tekvicu a uvarený cícer. Spolu varíme cca 2 minúty. Potom pomaly primiešame kokosové mlieko. Dôkladne premiešame, aby sa ingrediencie spojili a varíme, pokým tekvica nezmäkne. Na záver pokvapkáme citrónovou šťavou, pridáme čerstvý koriander alebo cibuľku. Hotové kari podávame s ryžou Ribeira.



Úprimnosť chutí!

Bezlepkové (bezmliečne) bobal'ky



Ingrediencie:

- 400 + 50 g múky Promix PK špeciál alebo domácej základnej múčnej zmesi
- 4 g xanthánovej gummy (použijeme v prípade, že múčna zmes ju neobsahuje)
- 6 g kypriaceho prášku
- 40 g (1 PL) trstinového cukru
- 250 ml vlažného rastlinného alebo plnotučného mlieka (pre fajnšmekrov smotana)
- 1 kocka (42 g) čerstvého droždia
- 10 g jemnej psylium vlákniny
- 250 g vlažnej vody
- 80 g vanilkového cukru
- 50 g masla (alebo kokosového oleja)

- Čas prípravy: 15 minút + 40 minút na kysnutie
- Čas pečenia: 12 - 15 minút
- Teplota pečenia: 200 °C

Na dokončenie bobaliek:

- Teplé mlieko
- Med
- Mletý mak, orechy alebo tvaroh
- Rozpustené maslo



Postup:

1. Vo vlažnom mlieku rozmiešame trstinový cukor, 50 g múky a droždie a odložíme bokom kysnúť. Psylium zmiešame s vodou a necháme nabobtnať - mal by vzniknúť tuhší gél, čas bobtnania sa však líši typom psylia, ja používam práškové a trvá mu to asi 5 minút. V miske zmiešame múku s vanilkovým cukrom, kypriacim práškom a gumou a v strede spravíme jamku na kváskové mlieko. Maslo si zatiaľ rozpustíme a necháme bokom schladnúť.
2. Do jamky vylejeme vykysnutý kvások a nabobtnané psylium a mixérom dobre premiešame na hladké cesto. Prikryjeme vrchnákom z misky a necháme cesto zdvojnásobiť svoj objem.
3. Rúru zapneme a vyhrejeme na 200°C. Vykysnuté cesto vyklopíme na pomúčenú dosku a rukami premiesime. Rozdelíme na dve časti a každú časť rozdělíme na ďalšie štyri časti. Každú časť nakrájame na malé kúsky, ktoré pomocou naolejovaných (omaslených) dlaní vytvarujeme do malých guľčiek.
4. Guľčiky kladieme na plech vystlaný papierom na pečenie dostatočne vzdialené od seba, aby sa pekne upiekli do malých buchtičiek. Poprášime (alebo potrieme) vlažnou vodou a necháme ďalších 10 minút podkysnúť.
5. Vykysnuté bobal'ky potrieme maslom, vložíme do rozhorúčenej rúry a upečieme.

O nás:

Sme prvá úplne bezlepková cukrárska výroba v Žiline zameraná na výrobu prirodzene bezlepkových, bezmliečnych, vegánskych a najnovšie aj nízkosacharidových koláčikov a tort, ktoré vyrábame podľa vlastných, rokmi vyšperkovaných receptúr. V našej výrobe pracujeme iba s prirodzene bezlepkovými múkami, vieme vám teda zaručiť bezpečné bezlepkové koláčiky. V našej výrobe dbáme na „bezlepkovú bezpečnosť“, preto u nás nenájdete ani zrno lepkovej múky a o našich koláčoch tak môžeme s hrdosťou a istotou povedať, že neobsahujú ani stopy lepku. Nesmierne nás teší fakt, že chuť našich koláčikov a dezertov je na nerozoznanie od „normálnych“ lepkových a vy si tak viete vychutnať každé jedno sústo. A hlavne, bez ohľadu na naše intolerancie a alergie si môžete u nás vychutnať čokoľvek – kávu, koláčik, pečivo a aj vašu chvíľku pre seba.



Delightilli

PETRA ILLEOVÁ
majiteľka a autorka značky Delightilli
.....

Delightilli cukráreň, Národná 13, Žilina
+421 915 811 454

FB: Delightilli cukráreň
IG: @bezlepkova_cukraren_zilina

Viac informácií o nás nájdete na:
www.bezlepkovacukrarenzilina.sk

MEDOVÁ TORTA

s vanilkovým krémom

NÁROČNOSŤ: stredne náročné

ČAS PRÍPRAVY: 20 minút

VYSTAČÍ NA: 8-12 porcií

Potrebuje:

NA CESTO:

220 g masla
110 g trstinového cukru
1 balíček Trstinového cukru
s arómou rum Dr. Oetker
70 g medu
3 vajce
70 g mletých vlašských orechov
150 g hladkej pohánkovej múky
170 g hladkej kukuričnej múky
0,75 KL Sódy bikarbóny
Dr. Oetker
1 KL Perníkového korenia
Dr. Oetker
štipku soli

NA KRÉM:

1 balíček Zlatého klasu
Originál Dr. Oetker
400 ml plnotučného mlieka
½ plechovky Salko
2-3 balenia Vanilínového cukru
Dr. Oetker
2 PL rumu
4 PL marhuľového džemu
1 balenie Polevy tmavej
Dr. Oetker

Príprava:

1. Nad parou v miske rozpustíme maslo s medom a cukrom. Do trochu vychladnutej zmesi metličkou primiešame vajcia. V samostatnej miske zmiešame múky, mleté orechy, sódu, perníkové korenie a štipku soli. Potom po častiach zapracujeme do tekutej zmesi. Vznikne nám redšie cesto.
2. Na papier na pečenie obkreslíme dno tortovej formy s priemerom 21 cm. Z tohto množstva by malo vyjsť 5 plátov. Cesto rovnomerne nanesieme stierkou na kruhy v čo najtenšej vrstve tak, aby kúsok presahovalo. Po upečení totiž budeme z cesta vykrajovať.
3. Teplota vzduchu: 175 °C
4. Doba pečenia: asi 9 - 10 minút
5. Pláty necháme vychladnúť ešte na papieri na pečenie a až potom ho opatrne odstránime. Pomocou tortovej obrúčky vykrojíme z plátov rovnaké kruhy.
6. Maslo necháme zmäknúť. Z krémového prášku pripravíme hustejší krém so 400 ml mlieka podľa návodu na obale. Krém prikryjeme fóliou, aby sa ho dotýkala a necháme vychladnúť. Maslo vymiešame ho spolu s cukrami, pridáme Salko a premiešame. Po častiach vmiešavame aj puding. Takto vzniknutý krém dáme do chladničky.
7. Spodný plát pokvapkáme rumom a pomocou cukrárskeho vrečka nanesieme vrstvu krému. Prikryjeme druhým kruhom a ten natrieme džemom. Nanesieme krém, tretí plát, rum, krém, štvrtý plát, džem, krém a na koniec posledný plát. Rukou pritlačíme a dáme stuhnúť do chladničky. Polevu pripravíme podľa návodu na obale, polejeme ňou tortu a rozotrieme. Môžeme ozdobiť orechmi.

Tip:

Tortu podávame ideálne až na druhý deň. Krájame nahriatým nožom, aby nám poleva nepopraskala.



BEZGLUTÉNOVÁ maková bábovka

NÁROČNOSŤ: jednoduché

ČAS PRÍPRAVY: 40 minút

VYSTAČÍ NA: asi 16 porcií

Potrebuje:

NA CESTO:

250 g zmäknutého masla
70 g práškového cukru
6 žĺtkov
1 balíček Trstinového cukru
Citrón Dr. Oetker
6 bielok
štipku soli
60 g cukru
300 g 100 % Maku mletého
Dr. Oetker
100 g mletých pražených
lieskových orechov

NA OZDOBENIE:

2 zarovnané PL Holandského
kakaa Dr. Oetker

EŠTE POTREBUJEME:

formu na bábovku (Ø 23 cm)
šľahač

Príprava:

1. Na prípravu cesta v mise vyšľaháme maslo s cukrom, žĺtkami a trstinovým cukrom elektrickým ručným šľahačom nastaveným na najvyšší stupeň do peny. V inej mise vyšľaháme bielky so soľou a cukrom na tuhý sneh. Do žĺtkovej zmesi striedavo ručne primiešavame mak s orechmi a sneh a vymiešame dohľadka.
2. Cesto nanesieme do vymastenej a múkou vysypanej formy. Vložíme do predhriatej rúry a pečieme.
3. Doba pečenia: asi 60 minút
4. Elektrická rúra: 180 °C
5. Teplovzdušná rúra: 160 °C
6. Bábovku necháme asi 10 minút vo forme ochladnúť. Potom ju opatrne vyklopíme.

Tip:

Pred podávaním
bábovku pocukrujte.
Zaujímavou alternatívou
je tiež použitie vašej
oblúbenej Polevy
Dr. Oetker



Kvalitu

spoznáš
na prvý pohľad



tauris.sk



McCain PODPORUJE DOBRÉ CHVÍLE AJ TIE BEZ GLUTÉNU

Dobré momenty sú ako hranolčky, budete si ich chcieť užívať a zdieľať so všetkými, ktorých milujete. Hranolčky McCain sú nielen lahodne chrumkavé, ale tiež plné nápadov. Môžete si byť istí, že obaly s logom McCain Vám zaručia nielen najvyššiu kvalitu výrobku, ale tiež množstvo príležitostí zdieľať krásne okamžiky s rodinou a priateľmi. Tajomstvo výrobkov McCain sa skrýva v prírodných surovinách najvyššej kvality: starostlivo vybraných zemiakoch, predsmäžených v slnečnicovom oleji.



Pečená ryba so zelenou bylinkovou omáčkou

- McCain 123 Fries Original 750 g
- 450 g tresky / lososa bez kože a kostí
- 1 polievková lyžica olivového oleja
- 1 polievková lyžica čerstvo nastrúhaného parmezánu
- soľ a čerstvo pomleté korenie
- strieborná fólia na pečenie
- 1 citrón

Ingrediencie na zelenú bylinkovú omáčku:

- 1 olúpaný strúčik cesnaku
- 1 čajová lyžička soli
- 2 ančovičky, nakrájané nadrobno
- 1 čajová lyžička horčice
- 1 polievková lyžica kapary
- 1 polievková lyžica čerstvo nakrájanej bazalky
- 1 polievková lyžica čerstvo nakrájanej petržlenovej vňate
- 1 polievková lyžica čerstvo nakrájaného koriandra
- 2 polievkové lyžice oleja
- 1½ polievkovej lyžice citrónovej šťavy
- čerstvo mleté čierne korenie

Najprv dôkladne zmiešame všetky ingrediencie na zelenú bylinkovú omáčku a odložíme do chladničky na 30 minút.

Vytlačíme citrónovú šťavu. Zmiešame parmezán s olivovým olejom a vytlačenou citrónovou šťavou. Osolenú a okorenú rybu polejeme olivovým olejom s parmezánom a citrónovou šťavou. Zabalíme rybu do fólie na pečenie a vložíme do rúry predhriatej na 200 °C. Pečieme cca 10 minút.

Hranolky upečieme v rúre podľa návodu na balení. 5 minút pred dopečením hranoliek vložíme ešte rybu do rúry.

Rybu servírujeme poliatu zelenou bylinkovou omáčkou a ako prílohu chutné chrumkavé McCain hranolky.

Ochutnajte aj ďalšie naše bezlepkové hranolky:
McCain Golden Longs a McCain Wedges Original





McCain PODPORUJE DOBRÉ CHVÍLE, AJ TIE BEZ GLUTÉNU

Dobré momenty sú ako hranolčky, budete si ich chcieť užívať a zdieľať so všetkými, ktorých milujete.

Hranolčky McCain sú nielen lahodne chrumkavé, ale tiež plné nápadov. Môžete si byť istí, že obaly s logom McCain Vám zaručia nielen najvyššiu kvalitu výrobku, ale tiež množstvo príležitostí zdieľať krásne okamžiky s rodinou a priateľmi. Tajomstvo výrobkov McCain sa skrýva v prírodných surovinách najvyššej kvality: starostlivo vybraných zemiakoch, predsmažených v slnečnicovom oleji.

VEGETARIÁNSKE KARI

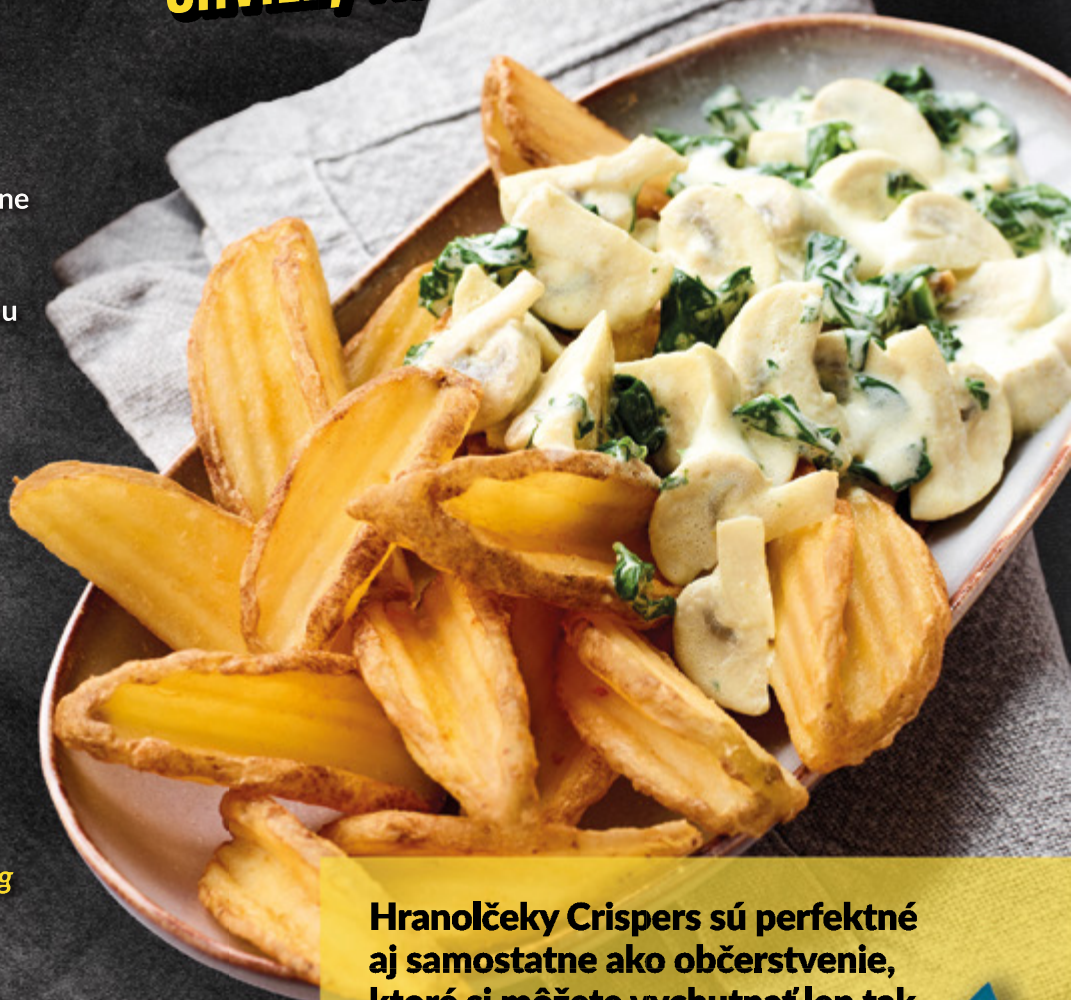
Ingrediencie:

- 1 balenie McCain Crispers 500 g
- 200 g húb
- 200 g špenátových listov
- pažítka
- 1 jarná cibuľka
- 2 čajové lyžičky oleja
- 250 ml čerstvej smotany alebo sójovej smotany
- 2 čajové lyžičky kari
- soľ, korenie
- 2 čajové lyžičky citrónovej šťavy

Hranolčky Crispers sú perfektné aj samostatne ako občerstvenie, ktoré si môžete vychutnať len tak prstami s dipmi a omáčkami.

Príprava:

- Pripravte si McCain Crispers podľa návodu na obale.
- Huby umyte a nakrájajte na pásiky.
- Špenát umyte vo vode, vytlačte do sucha a nakrájajte na malé kúsky.
- Nakrájajte pažítku.
- Jarnú cibuľu ošúpte a nakrájajte na malé kúsky.
- Na panvici rozohrejte olej a opražte cibuľu. Pridajte huby, listy špenátu, polovicu smotany (čerstvej alebo sójovej) a kari.
- Prikryte a povarte 3 minúty.
- Zároveň vyšľahajte zvyšnú smotanu do peny.
- Pridajte na panvicu a dochuťte soľou, korením a citrónovou šťavou.
- Podávajte McCain Crispers v miske s vegetariánskym kari.





**TRADIČNÁ
KOŠICKÁ RETRO TRESKA
VERNÁ CHUTI VČERA,
DNESKA.**

www.ryba.sk • www.treskoslovensko.sk



**EKO-BIO
NATURA**

Krásne bezlepkové Vianoce



Užite si tie najkrajšie Vianoce bez lepku so svojimi najbližšími !
Portál EKO-BIO-NATURA pre Vás pripravil množstvo bezlepkových receptov,
článkov a videí na rôzne témy nielen o zdraví. V e-shope www.ebn.sk
nájdete viac ako 100 bezlepkových produktov najvyššej kvality bez
alergénov.



Braňo Martinský

ZAKLADATEĽ PORTÁLU EKO-BIO-NATURA

V roku 2021 som s rodinou
založil komunitný portál
EKO-BIO-NATURA. Točím pre
vás videá na rôzne témy,
tvorím zdravé recepty, píšem
odborné články a vyberám tie
najkvalitnejšie bezlepkové
produkty pre bezlepkový
e-shop www.ebn.sk.

**Navštívte náš
bezlepkový e-shop
www.ebn.sk**





Recept nájdete na:
www.eko-bio-natura.sk

Bezlepkové kávové zrná

Ingrediencie:

220g pomletých bezlepkových piškót
100g trstinového cukru
100g rozpusteného masla alebo kokosového oleja
80g pomletých orechov /najlepšie sú vlašské/
30g holandského kakaa BIO
5PL rumu
1 čajová lyžička cejlónskej škorice BIO
100ml dvojitého espressa
2PL sušeného kokosu /nemusí byť, podľa toho ako
máte radi/
Poleva: kvalitná čokoláda na varenie + 1 PL
kokosového oleja

Postup prípravy:

1. Pripravíme si espresso alebo instantnú kávu, necháme vychladnúť a prilejeme rum. Medzitým si rozpustíme maslo, alebo kokosový olej a necháme vychladnúť.
2. Pomelieme si piškóty a vlašské orechy na jemný prach. Vložíme do misky, do ktorej ďalej pridáme kakao, kokos, škoricu, cukor a zalejeme espressom s rumom a vychladnutým rozpusteným maslom prípadne kokosovým olejom. Vypracujeme cesto.
3. Z pripraveného cesta si pripravíme asi 35g guľičky, z ktorých tvarujeme obomi rukami oválne kávové zrná. Do stredu každého kávového zrna urobíme špajdlou pozdĺžnu ryhu.
4. Medzitým si rozpustíme vo vodnom kúpeli čokoládu s kokosovým olejom.
5. Pripravené kávové zrná namáčame do pripravenej čokolády a ukladáme na mriežku, aby nám prebytočná čokoláda stiekla. Dáme zachladiť, aby nám čokoláda stuhla a cca. 30 minút môžeme tento vynikajúci zákusok degustovať !



www.eko-bio-natura.sk



EKO-BIO
NATURA

Ochutnajte tradičnú českú bramboračku

Ochutnajte s nami skvelú zemiakovú polievku s hubami. Je veľmi obľúbená aj ako vianočná polievka najmä v Čechách. Toto je tradičný recept a bramboračka je naozaj vynikajúca. Vynikajúco zahreje a zasýti počas chladných zimných dní.

Ingrediencie:

5 stredne veľkých zemiakov
za hrsť sušených hřibov
/najlepšie dubáky/
2 mrkvy
1 petržlen
½ zeleru alebo kalerábu
1 pór
1 cibuľa
3 strúčiky cesnaku
3 dcl mlieka
2 PL múky
2 PL masla
slnečnicový olej
3 PL octu
soľ, korenie, majoránka, rasca,
červená paprika /nemusí byť/

**Navštívte náš
bezlepkový receptár**

www.eko-bio-natura.sk





Navštívte bezlepkový e-shop
www.ebn.sk

Postup prípravy:

1. Zeleninu očistíme, ošúpeme a nakrájame. Sušené hriby si medzitým zalejeme vriacou vodou a necháme 10 minút postáť.
2. Do veľkého hrnca dáme zohriať olej, opražíme nadrobno nakrájanú cibufu, spolu s nakrájanou polovicou póru /druhú polovicu si necháme na posypanie hotovej polievky/. Krátko spolu opražíme na oleji, premiešame a posypeme červenou paprikou.
3. Do hrnca pridáme nakrájanú zeleninu – mrkvu, zemiaky, petržlen, zeler/kaleráb, namočené huby, premiešame a zalejeme vodou tak, aby boli všetky suroviny ponorené. Varíme cca. 10 minút.
4. Pridáme pretlačené strúčiky cesnaku, majoránku, soľ, korenie, rascu a premiešame.
5. Do misky si nalejeme mlieko, prisypeme 2 lyžice múky a rozmiešame metličkou. Zmes vylejeme do polievky. Primiešame 2 lyžice masla a polievku necháme dovariť cca. 10 minút.
6. Na záver dochutíme octom podľa chuti a môžeme podávať. Na tanieri posypeme čerstvým pórom a čerstvou petržlenovou vňaťou.

EKO-BIO-NATURA

komunitný portál o zdraví a prírode

Bezlepkový e-shop

Bezlepkový receptár

Blog o zdraví

Bio obchod

Katalóg firiem

Inzertný portál



V bezlepkovom e-shope www.ebn.sk si vyberáte medzi viac ako 100 bezlepkovými produktami najvyššej kvality bez alergénov.



Šošovicový šalát

Tento šošovicový šalát bol pre mňa príjemným prekvapením a majú ho rady aj naše deti. Po anglicky sa šošovica povie lentil, tak naša najmenšia s obľubou kričí, že si prosí lentilkový šalát. Prvýkrát som ho pripravila na Vianoce, keď podľa zásad a odporúčení mojej milej svokry musí proste zjesť šošovicu celá rodina, aby sme sa mali ďalší rok výborne. Tak som začala zisťovať, aké iné recepty okrem polievky a prívarku možno z tejto úžasnej strukoviny pripraviť, a prišla som na to, že na studeno v šalátových variáciách je šošovica neodolateľná.

Okrem toho, že šošovica sa varí najkratšie zo všetkých strukovín, stačí pridať soľ, nové korenie a bobkový list a za približne 20 minút je šošovica akurát uvarená. Samozrejme, je niekoľko druhov šošovic, klasická, menšia, väčšia, zelená, čierna, červená, vždy sa pozrite na návod na čas varenia, prípadne si na internete pozrite aspoň orientačné časy. Ak použijete konzervu šošovice, tento krok ste otvorením konzervy vyriešili. Je lepšie, ak si všetky suroviny pripravíte vy, ale aj ja v rámci varenia niekedy siahnem po konzerve, najmä v prípade, ak je časová tieseň. Inak sa snažím jedlá a varenie si napláňovať a predvariť suroviny, prípadne namočiť ich pre skrátenie času varenia deň, prípadne noc vopred. Tento šošovicový šalát je ideálne jedlo na teplé letné dni, keď zasýti, osvieži a ostane po ňom výborná chuť.

Martina Kuželová



Potrebuje:

- 250 g uvarenej šošovice
- 1 uhorka
- polovica červenej papriky
- polovica žltej papriky
- červená štiplavá paprika – ak máte radi pikantné
- 1 červená cibuľa
- trs čerstvej mäty
- trs čerstvej petržlenovej vňatky

Dressing:

- olivový olej
- šťava z polovice citróna
- 1 ČL dijonskej horčice
- 1 ČL medu alebo javorového sirupu
- 1 strúčik cesnaku
- soľ a korenie na dochutenie

1. Do väčšej misy si dáme vychladnutú šošovicu. Uhorku a papriku nakrájame na menšie kúsky, cibuľu nakrájame na jemno, bylinky nasekáme na jemno. Všetko spolu pridáme k šošovici.

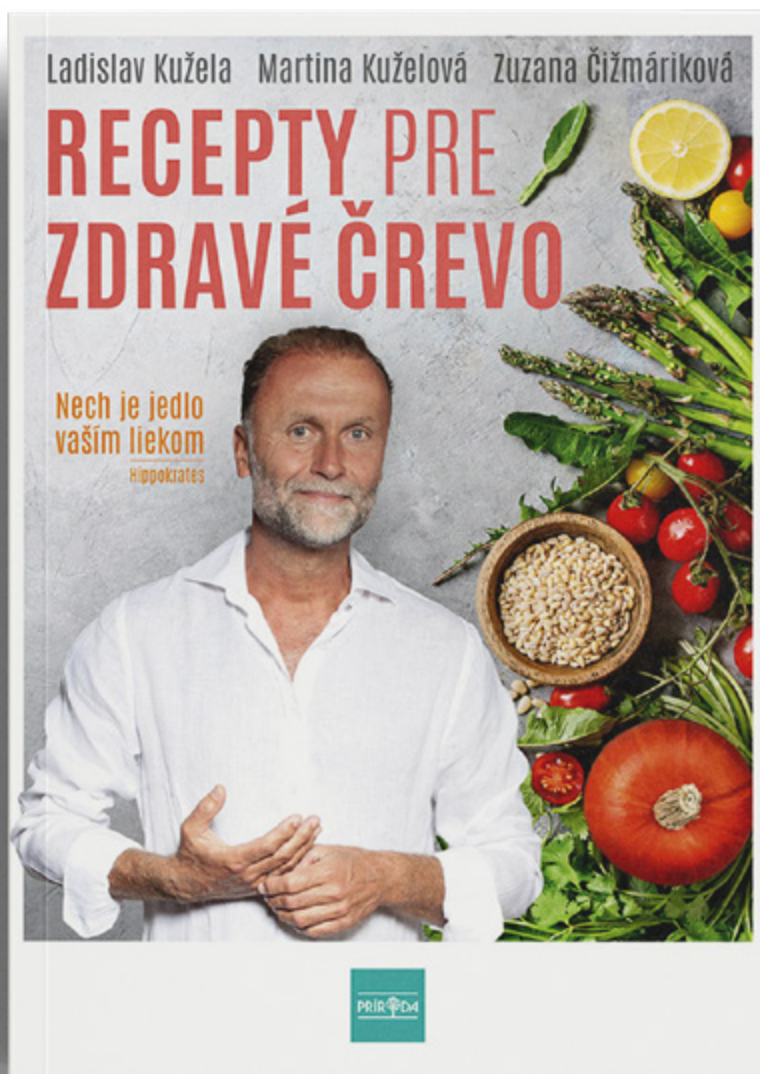
2. V inej malej miske alebo pohárikú si zmiešame olej, citrónovú šťavu, pridáme dijonskú horčicu, med alebo sirup, pretlačený strúčik cesnaku a vymiešame do tekutého dressingu. Pridáme soľ a korenie.

3. Hotový dressing vleje k šošovici so zeleninou a s bylinkami a všetko spolu premiešame a dochutíme podľa želania. Jeme len tak, samotné, ako prílohu, ale verte, že na ďalší deň neostane.

Recepty pre zdravé črevo

doc. MUDr. Ladislav Kužela
& Martina Kuželová

NECH JE JEDLO VAŠÍM LIEKOM



Ak čakáte knihu o najlepšej diéte alebo recepty na zázračné chudnutie z prášku, či ako sa dostať do formy za 5 dní, tak táto kniha vám rozhodne nepomôže. No ak vám naozaj záleží na celkovom zdraví, ak chcete spoznať „tajomstvo“ zdravého a aktívneho života, potom ste našli presne to, čo potrebujete.

Vaša strava by mala byť založená na rozmanitosti. Dobré črevné a celkové zdravie si zabezpečíte veľmi jednoducho a hravo – „dúhou na tanieri“. Potešte svoje mikróby v črevách aj samých seba a výber a príprava jedla vás začne baviť!

Recepty, ktoré ponúka táto kniha, obohatia váš jedálny lístok o množstvo rastlinných pokrmov. Autori dvoch úspešných knižných titulov Zdravé črevo a trávenie a Zdravie bez liekov, Ladislav Kužela a Zuzana Čižmaríková, pribrali tentoraz do tímu aj zaniietenú „kuchárku“, Martinu Kuželovú. Na základe rodinných jedál Kuželovcov tak vznikla kniha zdravých receptov, ktoré si aj vy dokážete uvariť bez toho, aby ste celkom vyprázdniili peňaženku a museli zháňať suroviny v rôznych obchodoch.

Najnovšie vedecké poznatky z oblasti črevnej mikrobioty nájdete v dielach doc. Kužela a dr. Čižmaríkovej. Prestaňte počítať kalórie a zamerajte sa na kvalitu potravín. Obzvlášť tých sezónnych. Uvidíte, aký zázrak sa udeje s vaším telom!

Slavnostní marcipánový chlebíček



Na cca 12 plátků

Je jemný, vláčný, opravdu trvanlivý a vážně moc dobrý. Moučník lze samozřejmě připravit i z mléčných nebo bezlaktózových výrobků.

- 250 g tuku Alsan pokojové teploty
- 200 g krupicového cukru
- 1 vanilkový cukr
- 5 celých vajec
- 100 g mandlové smetany
- 300 g EAT-fit samokypřící nebo EAT-fit bešamel
- 12 g kypřicího prášku
- 50 g mandlové mouky
- 100 g mandlového marcipánu
- 3 polévkové lžíce kakaového prášku
- 2 polévkové lžíce rostlinného mléka pro naředění kakaového těsta
- mandlové aroma Dr. Oetker
- 210 g hořké 70% čokolády rozpuštěné s 50 g olivového nebo řepkového oleje
- hrst na pánvi opražených mandlí
- dlouhá forma na biskupský chlebíček, pečicí papír, trochu tuku na přichycení
- pečicí papír pod formu do trouby.

1. Všechny suroviny si položíme na linku aspoň 3 hodiny předem, aby měly stejnou teplotu. Tuk šleháme s cukry v robotu nebo pomocí mixéru cca 5 minut do správné konzistence, postupně přišleháváme jedno vejce za druhým a nakonec zašleháme smetanu.

2. Opatrně přidáme směs mouky, kypřicího prášku a mandlové mouky a promícháme silikonovou stěrkou, 1/3 těsta necháme ve šlehací misce. Ostatní těsto rozdělíme do dvou misek, do jedné přimícháme kakao s dvěma lžicemi rostlinného mléka a do druhé přistrouháme marcipán a přidáme pár kapek mandlového aroma (3–4) a opatrně promícháme.

3. Do formy na chlebíček vlepíme pomocí trošky tuku pečicí papír a opakovaně vrstvíme těsta – třené vanilkové, kakaové a marcipánové, dokud nenaplníme formu.

4. Pečeme na 175 °C zvolna cca 50–60 minut. Pokud se těsto shora připéká (hlavně kakaové), pak přikryjeme alobalem a dopékáme, dokud nebude špejle po vytažení ze středu chlebíčku suchá.

5. Necháme vychladnout ve formě na mřížce, pak opatrně překlápíme na táč.

6. Rozpustíme čokoládu s tukem a přidáme na sucho opražené mandle. Směs přelijeme vychladlý chlebíček. Krájíme ostrým nožem a uchováujeme přikryté alobalem.

Sýrové zobání – šnečky

Na cca 40 ks

Na těsto:

- 300 g směsi EAT-fit Universal (lze namíchat 1 : 1 : 1 : 1 hladká rýžová + kukuřičná + pohanková + čiroková)
- 100 ml polotučného mléka
- 100 g másla pokojové teploty
- 1 kávová lžička soli
- 5 g kypřicího prášku
- 15 g lněné mouky rozmíchané ve 100 ml horké vody (je třeba rychle vyšlehat v gel a nechat vychladnout)

Na náplň:

- 200 g jemně strouhaných sýrů – nivy
- Blatáckého zlata (případně goudy)
- 140 g másla pokojové teploty (vše je třeba vidličkou utřít do pomazánky), potravinářská fólie, pečicí papír



1. Z uvedených ingrediencí si připravíme vláčné těsto – nejdříve důkladně promícháme mouku s kypřidlem a solí, potom přidáme máslo, mléko, lněný gel a prohněteme. Bochánek těsta zabalený v potravinářské fólii necháme odpočívat cca 1 hodinu v lednici.

2. Po odpočínutí těsto rozdělíme na 4 stejné kusy, ze kterých mezi dvěma pásy potravinářské fólie rozválíme válečkem obdélník (o tloušťce cca 0,5 cm). Pomazeme po celé ploše připravenou sýrovou pomazánkou a pomocí fólie stočíme podélnou stranou do pevného válečku. Rolády necháme ve fólii zabalené do druhého dne, aby pěkně ztuhly.

3. Troubu předehřejeme na 160 °C. Plech vyložíme pečicím papírem. Jednotlivé rolády vybalíme z fólie a ještě studené krájíme ostrým nožem na plátky o výšce cca 0,5 cm. Pečeme ve vyhřáté troubě do zlatova cca 15 minut, pak opatrně obrátíme a dopékáme nejlépe na horký vzduch při stejné teplotě cca 10 minut. Necháme vychladnout na mřížce.

Cuketová bábovka s ostružinami a lískovými oříšky



Na cca 10 – 12 plátků

- 200 g jemně strouhané oloupané cukety
- 200 g celozrnné bezlepkové směsi EAT-fit bešamel
- 100 g jemně mletých lískových oříšků
- 150 g ostružin obalených v rýžové mouce (případně okapaných z mrazáku)
- 150 ml řepkového oleje
- 3 vejce
- 10 g kypřicího prášku s vinným kamenem
- velká špetka soli
- 1 kávová lžička skořice
- 150 g hnědého cukru
- forma na bábovku (1–1,5 l) vymazaná tukem a vysypaná mletými oříšky

1. Troubu předehřejeme na 180 °C. V robotu nebo za pomoci mixéru vyšleháme vejce s cukrem do nadýchané žluté pěny, přisledíme olej a nastrouhanou cuketu. Nakonec opatrně vmícháme směs tvořenou z mouky, oříšků, soli, skořice a kypřidla.

2. Asi polovinu těsta vlijeme do vymazané a vysypané formy, posypeme polovinou ostružin, pak přidáme zbytek těsta a ostružin. Pečeme ve vyhřáté troubě cca 30–40 minut, nebo dokud nebude špejle zapíchnutá do středu těsta suchá.

3. Po upečení necháme formu s těstem úplně vychladnout venku na mřížce a teprve pak vyklopíme. Pocukrujeme nebo poléváme cukrovou polevou (150 g moučkového cukru smícháme se lžící citrónové šťávy). Zdobíme sekanými ořechy nebo jedlými sušenými květy.



Z RADČINA RODINNÉHO RECEPTÁŘE

Jak vařit úsporně bez lepku, mléka a jiných alergenů

Přejete si vařit jednoduše a úsporně, a přesto sestavit vynikající bezlepkový jídelníček, na kterém si pochutná celá rodina? Již čtvrtá kniha známé české autorky bezlepkových kuchařek Radky Vrzalové vám přináší přes 60 osvědčených i úsporných rodinných receptů, přehledně seřazených podle jednotlivých ročních období. Pojd'te tedy společně nakouknout pod pokličku těchto rodinných receptur, které se u Radky dědí z generace na generaci v malých sešitcích i na starých pohlednicích, a objevte kulinářské poklady z dostupných surovin, které navíc zvládne připravit úplně každý. V kuchařce určitě najdete:

- Úsporné rodinné recepty z přirozeně bezlepkových surovin a jednodruhových mouk
- Recepty nejen pro bezlepkovou, ale také varianty pro bezmléčnou a bezvaječnou dietu
- Spoustu receptů vhodných i pro HIT pacienty
- Menu od polévky až po zákusek na každý měsíc v roce
- Speciality sváteční kuchyně – Velikonoce, Vánoce, oslavy Silvestra
- Prostor pro zápisky, postřehy a zkušenosti každé kuchařky i každého kuchaře
- Klasické i netradiční a zapomenuté recepty české i středoevropské kuchyně od slanečného po sladké
- Zajímavé rady do kuchyně i ke stolu
- prvorepublikové a poválečné fotografie z rodinného archivu autorky

Aby ste sa cítili dobre: Nechajte si z lekárne doviezť zdravé potraviny a lieky až domov

Aby ste sa cítili dobre aj s intoleranciou, môže to byť veľmi jednoduché, pohodlné a príjemné. Stačí jedno kliknutie myšou a MojaLekáreň.sk vám domov doručí zdravé desiaty, chutné potraviny, potrebné vitamíny a doplnky stravy, lieky, kontrolné domáce testy alebo šetrnú kozmetiku. Nezáleží na tom, či sa vám práve nechce vychádzať z bytu, veľa pracujete, máte choré deti alebo vás trápia zdravotné problémy. MojaLekáreň.sk po dôvodoch nepátra. Jednoducho odošlite objednávku a počkajte. Obrovské portfólio produktov pre celiatikov na jednom mieste, z pohodlia domova

Usmievavá kuriérka Míša z najväčšej lekárne na slovenskom internete MojaLekáreň.sk vníma každodenné pendlovanie medzi Slovenskom a Českom

ako príležitosť pomáhať ľuďom a robiť im radosť. Na jej ceste za zákazníkom ju nič nerozhodí – ani dopravná špička, ani zákazník, ktorý nemá svoj deň, a ani to, keď adresáta nezastihne doma. Poradí si v každej situácii. „Nedávno som nezastihla zákazníčku doma, a pretože sa vždy snažím zákazníkom vyjsť maximálne v ústrety, zavolała som jej, kde je. Práve vraj vyrazila s kočíkom a dvoma psami do neďalekého parku. Tak som schmatla balíček a bežala za ňou. Spoločne sme sa tomu vzájomnému naháňaniu medzi lavičkami a krikmi dosť zasmiali,“ usmieva sa kuriérka Míša. Práve jej ochota, flexibilita aj bezprostrednosť je to, čo zákazníci oceňujú najviac.

37 000 produktov pre zdravie a krásu

K spokojným zákazníkom sa pridáva aj

päťdesiatročná Mária zo Žiliny. Služby MojaLekáreň.sk využíva často. „Mám celiakiu, jazdíme tiež s chorým manželom často po doktoroch. Predsa nebudem tráviť čas ešte v lekárňach, keď si všetko môžem objednať online. Je to veľmi pohodlné. Všetko, čo potrebujem, objednávam a často ešte v ten deň mám,“ opisuje Mária svoju skúsenosť s nákupom na MojaLekáreň.sk. Najčastejšie objednáva voľnopredajné lieky, doplnky stravy, vitamíny a potraviny pre celiatikov. „Obľúbila som si tiež bezlepkové sušienky a pochutiny, hotové jedlá a polievky, zmesi múk pre nás celiatikov, ale aj kozmetiku a starostlivosť o domácnosť. Bonusom sú potreby pre zvieratá, keďže mám doma štvornohého miláčika. Všetko mám na jednom mieste a výber je naozaj pestrý“ dopĺňa.



Na MojaLekáreň.sk si celkovo môžete vybrať z viac ako 37 000 produktov pre zdravie a krásu, a to vrátane prírodnej kozmetiky a drogérie. Z toho 15 600 položiek je skladom. Môžete tiež zavolať lekárníkovi z odbornej poradne, ktorý pomôže s výberom alebo vzájomným pôsobením liekov.

Cieľ: spokojný zákazník

Pani Mária aj mladá mamička z parku sú len zástupkyňami tisícov spokojných zákazníkov. Kuriérka „Chceme, aby sa každý náš zákazník cítil dobre – a komfortné doručovanie všetkého potrebného pre taký pocit k tomu patrí,“ hovorí PharmDr. Vladimír Finsterle, zakladateľ a majiteľ MojaLekáreň.sk, prvej lekárne na slovenskom internete.

Perfektná kvalita balenia

Každý balíček putuje za novým majiteľom z chrudimského skladu až na Slovensko. Expedientky starostlivo kontrolujú, či zásielka obsahuje všetko, čo si zákazník objednal, a dbajú aj na perfek-

nú kvalitu balenia, aby sa tovar po ceste nepoškodil. K baleniu zásielok navyše MojaLekáreň.sk pristupuje zodpovedne a ekologicky. „K zabaleniu objednaného tovaru používame nielen nové krabice, ale využívame aj tie použité,“ uzatvára PharmDr. Vladimír Finsterle.

Prečo si nechať tovar doviezť až domov:

♦ **Pohodlná pomoc pri zdravotných problémoch:** keď vám nie je dobre, jednoducho si objednáte z domova a nemusíte obiehať lekárne, spoliehať sa na pomoc okoliu alebo členov rodiny, nestojíte v radoch s inými chorými. Výhodná služba napríklad pre seniorov, ľudí s obmedzeným pohybom alebo imobilné vôbec.

♦ **Úspora času a starostí:** keď jednoducho nemáte čas zájsť do lekárne alebo nestíhate.

♦ **Individuálny čas doručenia:** sami si vyberiete časový rámec pre doručenie,

ktorý vám najviac vyhovuje. Dopoludnia, alebo popoludní.

♦ **Široký sortiment tovaru:** MojaLekáreň.sk ponúka 37 000 produktov pre zdravie a krásu, z toho 15 600 položiek je skladom.

Online odborné poradenstvo:

Napíšte nám email na lekarnik@mojalekaren.sk a dostanete zadarmo radu na mieru. V pracovné dni odpovieme najneskôr do 24 hodín.



 **MojaLekáreň.sk**
ABY STE SA CÍTILI DOBRE

„Rádi Vám poradíme!“



Všetko o celiakii na www.celiakia.sk

Bezlepkové hotely

Rady lekárov

Informácie o stretnutiach celiatikov

Bezlepkové reštaurácie

Súťaže

Základné informácie o celiakii

Občianske združenia celiatikov

Recepty bez lepku

Facebook komunita

Bezlepkové výrobky

Diskusné fórum

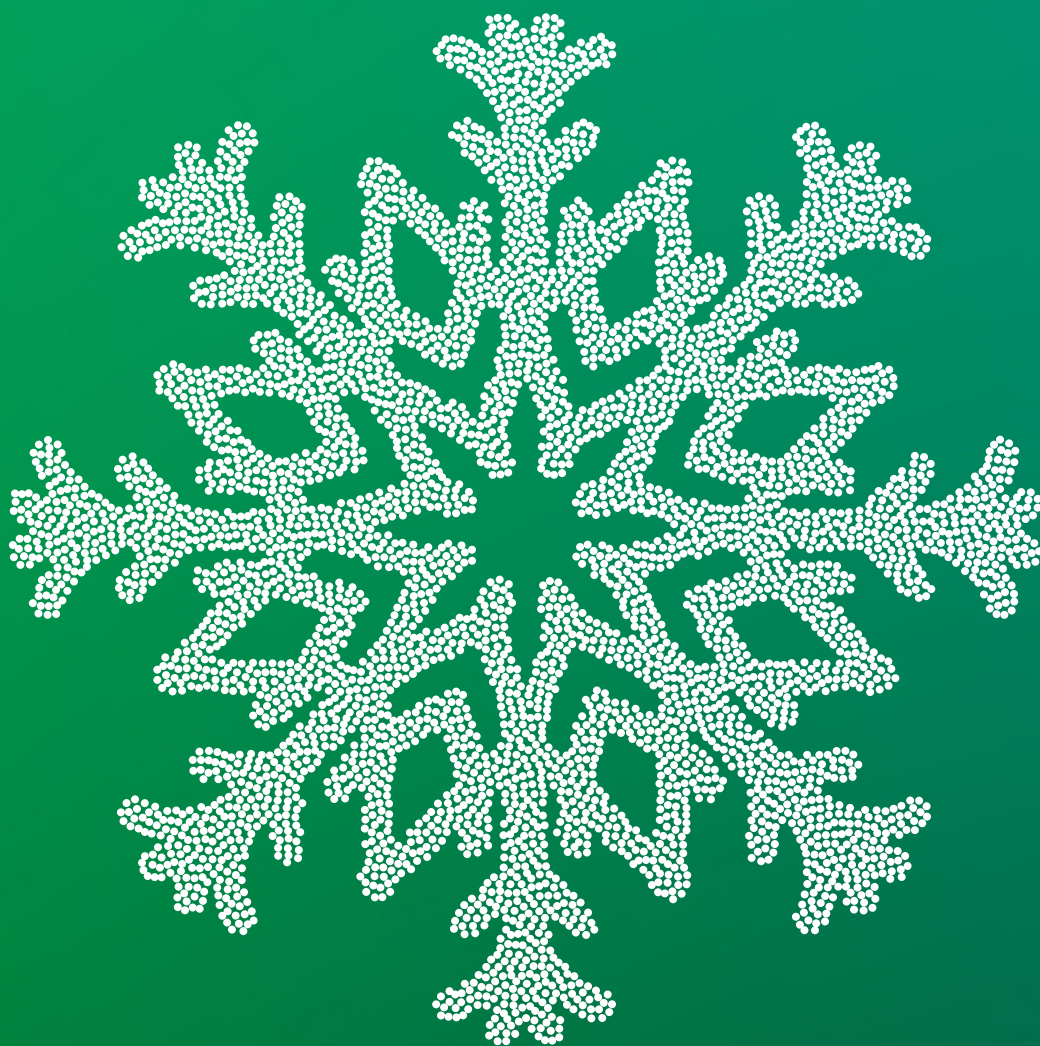


NOVINKA

všetky potraviny na recept na jednej stránke

www.potravinynarecept.sk

www.facebook.com/Celiakia.sk



VIANOCE
BezLepku

www.bezlepku.sk