

VIANOČNÉ RECEPTY

NAJLEPŠIE BEZLEPKOVÉ A BEZALERGÉNOVÉ RECEPTY

U gazdinky
od Zuzany Majerčíkovej



ÚVOD



Tento vianočný ebook vznikol pre všetkých ľudí, ktorý trpia alergiami na lepok, vajcia, laktózu a sóju.

Pre všetkých, ktorý si lámu hlavu nad pečením a zúfajú.

Pre všetkých, ktorý si myslia, že to nejde.

Pre všetkých začiatočníkov aj pokročilých.

Pre všetkých, ktorý chcú mať vianočný stôl plný voňavých koláčikov.



OBSAH



RADY A TIPY PRI VIANOČNOM PEČENÍ	strana 3
PERNÍČKY	strana 5
ZÁZVORNÍKY	strana 7
VANILKOVÉ ROŽKY	strana 9
LINECKÉ KOLÁČIKY	strana 11
PRINCEZKOVÉ HVIEZDIČKY	strana 13
ŠKORICOVÉ ESÍČKA	strana 15
SNEHOVÉ GUĽKY	strana 17
MAKOVÝ ZÁVIN	strana 19
ČOKOLÁDOVÉ KOŠÍČKY	strana 21
SALÓNKY	strana 23



RADY A TIPY PRI VIANOČNOM PEČENÍ



Všetky recepty sú bez alergénov: lepok, laktóza, vajcia a sója.

V receptoch sú použité prirodzene bezlepkové jednodruhovú múky, ktoré môžete nahradiť inými a nakombinovať si ich podľa seba.

Náhradou laktózy je domáce mandľové a kokosové mlieko. Ktoré tiež môžete zameniť za bezlaktózové mlieka a sójové, ktoré však veľmi neodporúčam.

Aby boli vianočné cukrovinky jemné a vláčne, použila som jablkové pyré, ktoré dokonale nahradí vajcia. Vďaka nemu sa pečivo nedrobí a je jednoduchšie na manipuláciu.

Náhradou tuku je použitý kokosový olej. Je zdravšou alternatívou a jednoducho sa s ním pracuje. V receptoch sa používa kokosový olej rozpustený vo vodnom kúpeli. To znamená 10 gramov = 1 polievkovej lyžici.

Pre dokonalosť každej cukrovinky a lepšiu prípravu, cestá valkajte na papieri na pečenie a nie na pomúčenej drevenej doske. To znamená použite papier ako na spodok tak aj na vrch cesta. Cesto sa Vám bude lepšie prenášať a nebude sa Vám prichytávať.

Môj osvedčený postup pri pečení je používať dve misky. Jednu na suché suroviny akými sú: bezlepkové múky, soľ, koreniny, xantánová guma, prášok do pečenia, jedlá sóda,... a druhú tukovú, ktorá obsahuje kokosový olej, jablkové pyré, cukor.

Vždy vmiešavajte suchú misku do tukovej/ kváskovej misky, najlepšie po polievkových lyžiciach.

Tukovú misku miešame za pomoci mixéra a suchú vareškou.

Vo väčšine receptov cestá nechávam po dobu 10 – 30 minút postáť v chladničke. Je to z dôvodu lepšej manipulácie s ním. Ak sa Vám však zdajú vypracované cestá veľmi jemné, predĺžte dobu v chladničke. Netreba zabúdať, že daný recept obsahuje tuk, ktorý tvrdne.

Cestá, ktoré nechávam odstáť v chladničke treba vždy zabaliť do potravinovej fólie. Upečené vianočné cukrovinky necháme pred konzumáciou úplne vychladnúť. Všetky koláčiky sa pečú na papieri na pečenie. Bez použitia tuku.

Prajem príjemné pečenie a krásne voňavé vianočné sviatky.

Vaša gazdinka



RECEPTY





Perníčky



PERNÍČKY



Jednoduché a rýchle perníčky, na ktorých si pochrumkáte ešte v deň prípravy. Naproti lepkovému cestu na perníčky nemusíte cesto nechávať odležať do ďalšieho dňa.

INGREDIENCIE: 100 g kokosového oleja
100g kryštálového/ hnedého cukru
6 polievkových lyžíc jablkového pyrė
50 g medu
1 lyžička vanilkového extraktu/ vanilkového lusku/vanilkového prášku
200 g cirokovej múky
100 g hladkej pohánkovej múky
100 g bielej ryžovej múky
50 g orechovej múky
2 lyžičky xantánovej gumy
1 lyžička mletej škorice
2 lyžičky mletého zázvoru/ muškátového orieška
1-2 lyžičky mletých klinčekov
2 lyžičky jedlej sódy
Soľ
3 polievkové lyžice vlažnej vody

POSTUP:

1. Vo veľkej miske vymiešame kokosový olej, cukor, jablkové pyrė, med a vanilkový extrakt.
2. Pomaly pridávame bezlepkové múky, jedlú sódu, xantánovú gumu, soľ a koreniny.
3. Prilejeme vlažnú vodu a miesime kým nedosiahneme husté, hladké a jemne lepkavé cesto.
4. Hotové cesto vyvaľkáme na cca 1 centimetrovú hrúbku.
5. Vykrájame rôzne tvary.
6. Perníčky pečieme pri teplote 200 stupňov 12 minút, alebo kým nedosiahnu zlatistú farbu.





Zázvorníky



ZÁZVORNÍKY



Vylepšená alternatíva pre všetkých milovníkov perníkov. Zázvorníky sú jemné, tenké, úžasné a samozrejme majú nezameniteľnú chuť po zázvore.

INGREDIENCIE: 200 g mandľovej múky
100 g pohánkovej múky
15 g tapiokovej múky
30 g konopnej múky (môžete vynechať)
50 g kokosového cukru/ kryštálového/ hnedého cukru
2 lyžičky mletého zázvoru
2 lyžičky mletej škorice
1 lyžička mletých klinčekov
½ lyžičky jedlej sódy
½ lyžičky soli
3 polievkové lyžice jablkového pyré
50 g kokosového oleja
50 g javorového sirupu/ med
50 g mandľového mlieka

POSTUP:

1. Všetky ingrediencie zmiešame spolu vo väčšej miske. Miesime rukou kým nedosiahneme tuhšie, hladké a jemne lepivé cesto.
2. Takto pripravené cesto uložíme na 30 minút do chladničky.
3. Po 30 minútach vyvaľkáme čo najtenšie cesto.
4. Vykrájame Vami zvolené tvary.
5. Pečieme pri teplote 175 stupňov po dobu 15 minút alebo kým nedosiahnu zlatistú farbu.





Vanilkové rožky



VANILKOVÉ ROŽKY



Ďalšia cukrovinka bez ktorej si nedokážem predstaviť Vianoce. Ich príprava je veľmi jednoduchá a nespoznáte rozdiel medzi bezlepkovými a obsahujúcimi lepok.

INGREDIENCIE: 80 g orechovej múky/ mletých vlašských orechov
20 g tapiokovej múky
60 g bielej ryžovej múky
20 g medu
30 g kokosového oleja
1 lyžička vanilkového cukru
1 lyžička prášku do pečiva
2 polievkové lyžice jablkového pyré
+ vanilkový cukor na obalovanie

POSTUP:

1. Vo väčšej miske vymiešame kokosový olej s medom, jablkovým pyré a vanilkovým práškom.
2. V druhej miske zmiešame suché suroviny t.j. orechovú, tapiokovú, ryžovú úku a prášok do pečiva.
3. Do olejovej zmesi pomaly prisypávame suchú miskú, kým nedosiahneme hladké a polotuhé cesto.
4. Rukami tvarujeme vanilkové rožky.
5. Pečieme pri teplote 200 stupňov 10 minút.
6. Ešte teplé rožteky opatrne obalíme v práškovom cukre.





Linecké koláčky



LINECKÉ KOLÁČIKY



Linecké koláčky sú neodmysliteľnou súčasťou Vianoc. Preto nemôžu chýbať na štedrovečernom stole ani pri alergiách na lepok, laktózu, vajcia a sóju.

INGREDIENCIE: Kôra z ½ citróna
70 g bielej ryžovej múky
25 g zemiakovej múky
13 g tapiokovej múky
1 lyžička vanilkového cukru
1 lyžička prášku do pečiva
50 g kokosového oleja
2 ½ polievkových lyžíc jablkového pyrė
+ Džem/ marmeláda na zlepenie

POSTUP:

1. Vymiešame si kokosový olej s citrónovou kôrou, vanilkovým cukrom a jablkovým pyrė.
2. V samostatnej miske zmiešame ryžovú, zemiakovú a tapiokovú múku s práškom do pečiva.
3. Suchú zmes pomaly prisypávame do olejovej kým nevytvoríme hladké, tuhšie a jemne lepkavé cesto.
4. Cesto uložíme do chladničky na 30 minút.
5. Po 30 minútach cesto vyvaľkáme na ½ centimetrovú hrúbku.
6. Vykrajujeme Vami zvolené tvary.
7. Pečieme pri teplote 200 stupňov po dobu 8 minút alebo kým nedosiahnu zlatistú farbu.
8. Vychladnuté linecké koláčky natrieme džemom / marmeládou a zliepame.
9. Podávame posypané práškovým cukrom.





Princezkové hviezdičky



PRINCEZKOVÉ HVIEZDIČKY



Vynikajúce, domáce a drobné princezky. Pre mňa už neodmysliteľnou súčasťou sviatočného stola. Tvar a rozmer si môžete vybrať podľa seba. Keďže ide o Vianoce, drobné hviezdičky u mňa zvíťazili.

INGREDIENCIE: Cesto:

- 50 g kokosového oleja
- 20 g javorového sirupu/ medu/ stévie
- 100 g mandľovej múky
- 50 g kukuričného škrobu/ zemiakového škrobu
- ½ lyžičky vanilkového prášku
- ½ lyžičky škoricového prášku
- Štipka soli
- 1 lyžička kakaa
- 1 lyžička jablkového pyré

Plnka:

- 20 g kokosového oleja
- 1 dcl kávy (zalievanej/ presso/ nesca)
- 10 g práškového cukru

POSTUP:

1. V samostatnej miske zmiešame kokosový olej, javorový sirup, škoricový a vanilkový prášok.
2. Pomaly pridávame kakao, soľ a jablkové pyré.
3. V druhej miske zmiešame mandľovú múku s kukuričným škrobom.
4. Suchú misku pomaly prisypávame do olejovej až vytvoríme tuhé, jemné cesto.
5. Cesto necháme odpočívať 10 minút v chladničke.
6. Medzitým si pripravíme plnku z kokosového oleja, kávy a práškového cukru. Miešame mixérom, kým sa všetky suroviny nespoja. Hotovú plnku uložíme do chladničky stuhnúť.
7. Po 10 minútach cesto vyložíme z chladničky a vyvaľkáme na hrúbka cca ½ centimetra.
8. Vykrajujeme hviezdičky.
9. Pečieme pri teplote 200 stupňov po dobu 6-8 minút (záleží od hrúbky a veľkosti tvarov).
10. Po vychladnutí princezky natrieme plnkou a spojíme.





Škoricové esíčka



ŠKORICOVÉ ESÍČKA



Obľúbené škoricové esíčka, ktoré Vám vydržia až do príchodu nového roka. Na ich prípravu som použila mlynček s ozdobným nadstavcom. Ak ho doma nemáte, nevadí a postupujte ako pri výrobe vanilkových rožkov.

INGREDIENCIE: 140 g bielej ryžovej múky
50 g zemiakovej múky
30 g tapiokovej múky
10 g kokosového oleja
15 g medu
1 polievková lyžica jablkového pyrė
1 lyžička prášku do pečiva
½ lyžičky jedlej sódy
1 polievková lyžica práškového cukru
1 polievková lyžica mletej škorice

POSTUP:

1. V samostatne miske vymiešame kokosový olej, med, jablkové pyrė, práškový cukor a mletú škoricu.
2. V druhej miske zmiešame prirodzene bezlepkové múky s práškom do pečiva a jedlou sódou.
3. Po polievkových lyžiciach vmiešame suché suroviny do tukovej misky, až kým nevytvoríme jemné a mastné cesto.
4. Pomocou mlynčeka tvarujeme esíčka alebo tyčinky.
5. Pečieme pri teplote 180 stupňov po dobu 10 minút.





Snehové guľky



SNEHOVÉ GULKY



Tohtoročná inovácia vianočného pečiva v podaní snehových guliek. Aby boli aj Vaše Vianoce výnimočné.

INGREDIENCIE: 140 g kokosového oleja
30 g vanilkového cukru
4 polievkové lyžice jablkového pyré
40 g práškového cukru
Štipka soli
180 g pohánkovej múky
20 g zemiakovej múky
200 g cirokovej múky
1 lyžička xantánovej gumy
100 g nastrúhanej horkej čokolády
+ práškový cukor na obalenie

POSTUP:

1. V samostatnej miske vymiešame kokosový olej s vanilkovým cukrom, jablkovým pyré, práškovým cukrom a štipkou soli.
2. V druhej miske zmiešame bezlepkové múky, xantánovú gumu a nastrúhanú horkú čokoládu.
3. Suchú misku pomaly vmiešame do tukovej až nám vznikne tuhé, nelepivé, celistvé cesto.
4. V rukách tvarujeme menšie guľky.
5. Pečieme pri teplote 200 stupňov po dobu 17 minút.
6. Ešte teplé snehové guľky obalíme v práškovom cukre.





Makový závin



MAKOVÝ ZÁVIN



Klasika našich babičiek a neodmysliteľná súčasť sviatočného stola. Makový závin, ktorý zvládnete upiecť raz dva. Plnku môžete obohatiť o hrozienka alebo slivkový lekvár.

INGREDIENCIE:	Cesto:	Plnka:
	25 g kvasníc	10 g kokosového oleja
	50 g kryštálového cukru/ hnedého	½ dcl kokosového mlieka
	2 ½ dcl kokosového mlieka	100 g mletého maku
	70 g kokosového oleja	20 g práškového cukru
	120 g bielej ryžovej múky	
	120 g cirokovej múky	
	50 g tapiokovej múky	
	50 g zemiakovej múky	
	1 lyžička xantánovej gumy	
	1 lyžička prášku do pečiva	

POSTUP:

1. V rajničke zohrejeme kokosové mlieko s kokosovým olejom.
2. V samostatnej miske rozdrobíme kvasnice, ktoré zalejeme pripraveným mliekom s olejom a pridáme cukor. Prstom premiešame.
3. V druhej miske zmiešame ostatné suroviny, ryžovú, cirokovú, tapiokovú a zemiakovú múku, xantánovú gumu a prášok do pečiva.
4. Suchú zmes na prípravu makového závinu po polievkových lyžiciach vmiešame do kvasnicovej misky.
5. Rukou alebo vareškou vymiesime polotuhé, nelepivé cesto.
6. Takto pripravené cesto zakryjeme bavlnenou tkaninou a necháme kysnúť 30 minút.
7. Medzitým si opäť zohrejeme kokosové mlieko s kokosovým olejom.
8. Po 30 minútach cesto preniesime na papier na pečenie a vyvaľkáme do obdĺžnikového tvaru.
10. Cesto potrieme kokosovým mliekom zmiešaným s kokosovým olejom a nanesieme hrubšiu vrstvu mletého maku spolu s práškovým cukrom.
11. Závin zavinieme a necháme ho na ďalších 30 minút podkysnúť (už nezakrývame).
12. Po 30 minútach pečieme pri 180 stupňoch po dobu 25 minút alebo kým nedosiahne zlatistú farbu.





Čokoládové košíčky



ČOKOLÁDOVÉ KOŠÍČKY



Ak hľadáte vhodnú alternatívu na šuhajdy, práve ste ju našli. Čokoládové košíčky z dielne raw cukrovíniiek vyrobené z troch surovín.

INGREDIENCIE: 250 g horkej čokolády
50 g práškového cukru

Plnka:
+Džem
+Marmeláda
+Orechové maslo

POSTUP:

1. Vo vodnom kúpeli rozpustíme horkú čokoládu do ktorej prisypeme práškový cukor.
2. Do 1/3 papierových košíčkov nalejeme čokoládu a košíčky uložíme na 20 minút do mraziaku.
3. Po 20 minútach košíčky vytiahneme a naplníme do 2/3 džemom/ marmeládou/ orechovým maslom.
4. Naplnené košíčky zalejeme čokoládou.
5. Hotové košíčky uložíme stuhnúť do chladničky.





Salónky



SALÓNKY



Vianočný stromček bez salóniek nie je stromčekom. Jednoduché, raw pomarančové salónky na ktorých si určite pochutnáte.

INGREDIENCIE: 100 g mletých vlašských orechov

50 g strúhaného kokosu

100 g datlí

Kôra z 1 pomaranča

Šťava z 2 pomarančov

20 g kokosového oleja

Poleva:

20 g horkej čokolády

POSTUP:

1. Datle si vykôstkujeme a nakrájame na malé kúsočky.
2. Nastrúhame kôru z jedného pomaranča a odšťavíme 2 pomaranče (použite aj dužinu).
3. Všetky ingrediencie zmiešame v miske a necháme v chladničke odpočívať 30 minút.
4. Po 30 minútach cesto na salónky vyvalkáme na hrúbku cca 1 ½ centimetra.
5. Nožom nakrájame obdĺžniky.
6. Vo vodnom kúpeli rozpustíme horkú čokoládu.
7. Salónky pomocou polievkovej lyžice poľfkame rozpustenou čokoládou.
8. Premiestnime ich do chladničky a necháme úplne stuhnúť na cca 2 hodiny.
9. Hotové salónky zabalíme do celofánu.

P.S.: ak Vám po chalúpke nebehajú deťúrence, pridajte do zmesi na salónky pár kvapiek rumu ☺



Viac info nájdete na mojom webe <http://www.ugazdinky.sk/>

Nájdete ma aj na sociálnych sieťach

