



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 4. 4. 2023 | redakce Vím, co jím

Makový velikonoční beránek bez lepku

URL článku: magazin/recepty/Makovy-velikonocni-beranek-bez-lepku__s10007x20534.html

Dovedete si představit Velikonoce bez beránka?! A co takhle letos vyzkoušet beránka bezlepkového? Pokud navíc patříte k milovníkům máku, ručíme vám za to, že s tímto beránkem krok vedle neuděláte.



- **Mák** je bohatým zdrojem řady minerálních látek. Za pozornost stojí především obsah vápníku. Jen těžko byste hledali potravinu na vápník bohatší, než je právě mák. Z další látek stojí rozhodně za zmínku obsah

manganu, hořčíku a fosforu. Kromě toho se může mák pochlubit vysokým obsahem vitamínu E, známého svými antioxidačními účinky, a zanedbatelné není ani množství vitaminů skupiny B.

Ingredience na středně velkou formu:

bezlepková mouka Nomix	200 g
mletý mák	80 g
cukr krupice	170 g
kypřicí prášek do pečiva	10 g
vejce	4 ks
řepkový olej	140 ml
teplá voda	100 ml
skořice	2 g
citronová kůra z 1/2 bio citronu	

Postup



1. Vejce, vodu, olej, cukr, strouhanou citrónovou kůru a skořici utřeme společně do pěny.
2. Bezlepkovou mouku Nomix promícháme s kypřícím práškem do pečiva a mletým mákem a postupně přidáme do vaječné hmoty.
3. Hotové těsto necháme v míste asi 5-10 minut odpočinout.
4. Formu na beránka si důkladně vymažeme a vysypeme, aby nám šel beránek po upečení dobře vyklopit.
5. Pečeme v troubě vyhřáté na 150 °C asi 20 minut. Poté teplotu zvýšíme na 170 °C a dopékáme přibližně 30 minut.
6. Částečně vychladlého beránka vyklopíme z formy a dozdobíme mašlí.

Tento recept vznikl ve spolupráci s Nominal.

[bezlepková mouka](#) [mák](#) [Nominal](#) [Velikonoce](#) [velikonoční beránek](#) [velikonoční pečení](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz