



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



Product placement [O výživě](#) 15. 11. 2022 |  
jím

redakce Vím, co  
jím

# Oblíbené vánoční cukroví, zn. bez lepku

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Oblibene-vanocni-cukrovi,-zn.-bez-lepku\\_s10010x20430.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Oblibene-vanocni-cukrovi,-zn.-bez-lepku_s10010x20430.html)

Nejkrásnější svátky v roce jsou za dveřmi. Už také cítíte tu vůni, která se line domem při pečení cukroví? Skvělé je, že si dnes tyto malé neřesti mohou dopřát i ti, co se vyhýbají lepku. Říkáte si – péct bez lepku, jde to vůbec? Vyzkoušejte recept na ořechové rohlíčky nebo arašídky a přesvědčte se sami.



Celiakie a další zdravotní problémy, při nichž je nutné se ve stravě vyhýbat lepku, dokáže pěkně znepříjemnit život. Naštěstí již dnes existuje celá řada bezpečných produktů, a tak i pečení klasického vánočního cukroví není žádný problém. Společně s [Doves Farm](#) jsme pro vás připravili hned **4 recepty na oblíbené vánoční cukroví**, které si hravě připravíte i v bezpečivé variantě,

ale se stejným (nebo možná i lepším) chuťovým zážitkem.

## Arašídky

Že toto vánoční cukroví neznáte? Velká chyba! Ručíme vám za to, že ze stolu zmizí mezi prvními.

### Ingredience:



- 300 g bezlepkové mouky (půl bílá směs Free Doves Farm a půl bílá chlebová mouka Free Doves Farm)
- 200 g Hery\*

- 100 g sladu nebo sirupu (datlového, kukuřičného, agave či medu - dle chuti)
- 150 g arašídového másla

**Postup:** Všechny suroviny zpracujeme v těsto (pokud je těsto hodně řídké, přidáme mouku), které necháme v chladu alespoň hodinu odpočinout. Odležené těsto vyválíme na plát silný cca 0,5 cm, z něhož vykrajujeme kolečka (případně jiné tvary), do kterých můžeme ještě pomocí razítek na těsto vytvořit ornamenty. Jednotlivé tvary klademe na plech vyložený pečicím papírem a pečeme ve vyhřáté troubě na 160 °C dorůžova. Arašídky můžete následně ozdobit dle fantazie, nebo jsou výborné i slepované krémem.



## Ořechové rohlíčky s medem

Vedle lineckého patří právě rohlíčky k nejklasičtějším a nejoblíbenějším druhům vánočního cukroví. I s alternativou klasické mouky si jejich chuť vychutnáte dokonale!

## Ingredience:



- 230 g bílé chlebové bezlepkové mouky Free Doves Farm
- ½ ČL xantanové gumy
- 150 g Hery\*
- 65 g tekutého medu nebo datlového sirupu
- 85 g mletých oříšků

230 g bílé chlebové

**Postup:** Z uvedených surovin zpracujeme těsto, z něhož postupně tvarujeme malé rohlíčky. Ty klademe na plech vyložený pečicím papírem a pečeme ve vyhřáté troubě na 180 °C dozlatova. Hotové rohlíčky můžeme obalovat ve vanilkovém cukru nebo máčet v čokoládě.

# Medovníkové kuličky

Kdo by je nemiloval? Jejich obliba stále stoupá, a tak na nejednom vánočním stole už mají své stálé čestné místo.

## Ingredience:



- směsi Free Doves Farm
- 2 vejce
- 2 ČL sody
- 60 g Hery\*

450 g bílé bezlepkové

- 5 PL medu
- 100 g moučkového cukru
- Na krém: karamelové Salko, 1 máslo

**Postup:** Máslo a med rozpustíme ve vodní lázni. Do mísy přidáme ostatní suroviny a vypracujeme těsto, které rozprostřeme na plech a upečeme ve vyhřáté troubě při 180 °C dorůžova. Plát necháme vychladnout a následně rozdrobíme. Část drobků si dáme stranou na závěrečné obalování kuliček.

Změklé máslo vyšleháme spolu se Salkem do hladkého krému (je důležité si obě suroviny vyndat včas z lednice, aby měly před šleháním stejnou pokojovou teplotu). V míse smícháme rozdrobený plát s krémem a vypracujeme hmotu, kterou uložíme na dvě hodiny do chladu.

Poté z hmoty tvarujeme kuličky, které na závěr obalíme v drobečkách, do nichž můžeme ještě přisypat trochu mletých vlašských nebo lískových oříšků.



# Citronové sušenky

Příjemné svěží zpestření mezi klasickými druhy cukroví zaručí tyto sušenky, které ocení nejen dospělí, ale i děti.

## Ingredience:



- 280 g bezlepkové mouky (půl bílá chlebová mouka Free Doves Farm a půl bílá směs Free Doves Farm)
- 140 g Hery\*
- 60 g cukru



- 2 žloutky
- nastrouhaná citronová kůra
- trochu citronové šťávy

**Postup:** Všechny suroviny si odvážíme do mísy a vypracujeme z nich hladké těsto, z něhož si uděláme váleček o průměru cca 3 cm. Následně z něj krájíme asi půl centimetru silná kolečka, která můžeme pro vytvoření zajímavého efektu rozmáčknout vidličkou. Kolečka klademe na plech s pečicím papírem a pečeme v předehřáté troubě při 160 °C dorůžova.

*\* Při pečení používejte místo másla raději Heru, některá másla totiž mohou způsobit rozpadání či roztékání cukroví z bezlepkové mouky.*

Pokud vás tyto bezlepkové recepty zaujaly a máte chuť vyzkoušet i další, stačí navštívit stránky Doves Farm, kde je k dispozici zdarma ke stažení nejen celá [Vánoční kuchařka](#) plná báječného cukroví, ale i řada dalších receptů, které se vám budou hodit v průběhu celého roku.

# Přirozeně bezlepkové výrobky z Anglie

Kvalitní směsi bez obsahu deproteinovaného pšeničného škrobu, sóji a lupiny

## Freee směsi na chléb a pečení



### Samokypřící směs bez lepku

Vhodná pro šlehaná a kynutá lité těsta do formy (všestranné pečení, muffiny, dorty, bábovky).

*Složení: směs (rýže, brambor, tapioky, kukuřice a pohanky), kypřící přísady.*

### Směs bílá bez lepku

Vhodná pro všestranné pečení a vaření (zahušťování polévek a omáček, palačinky, cukroví – v kombinaci s chlebovou směsí bílou a jiné). Vhodná i pro kynutá těsta litá do formy.

*Složení: směs (rýže, brambor, tapioky, kukuřice a pohanky).*

### Směs na tmavý chléb bez lepku

Kromě lahodného chleba též vhodná pro všestranné pečení (mazanec, makovec, kreky, vdolky na plechu aj.). Skvělá v kombinaci s chlebovou směsí bílou. Vhodná i pro kynutá těsta litá do formy.

*Složení: Směs mouky (rýžové, tapioky, brambor, cizmy, pohanky, karobu), vláčna cukrové řepy, xanhanová guma*

### Směs na světlý chléb bez lepku

Směs na bílý chléb, též vhodná pro vánoční cukroví, vánočku, pizzu, těstoviny a jiné.

Vhodná i pro kynutá těsta litá do formy.  
*Složení: Směs mouky (rýžové, tapioky, brambor), xanhanová guma*

### Rýžová mouka bez lepku

Vhodná pro všestranné použití – pečení i vaření.  
*Složení: směs bílé a celozrnné rýže.*



Rozmanité recepty na [www.dovesfarm.cz](http://www.dovesfarm.cz) a FB Freee – Doves Farm

V prodeji v síti Kaufland, Albert, Tesco, Globus, Billa, Lekarna.cz, Rohlik.cz, Kosik.cz, Grizly.cz

**Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com (ilustrační k receptům); Doves Farm (produktové foto)**

[alergie na lepek](#) [bezlepková dieta](#) [bezlepková mouka](#) [bezlepkové cukroví](#)  
[celiakie](#) [Doves Farm](#) [kuličky](#) [lepek](#) [neceliakální](#) [glutenová](#) [senzitivita](#) [ořechové](#)  
[rohlíčky](#) [sušenky](#) [vánoční cukroví](#) [vánoční recept](#)

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)