



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



[O výživě](#) 4. 12. 2023 | Mgr. Jitka Tomešová, DiS.

# Když potřebujeme péct bez lepku

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Kdyz-potrebujeme-pect-bez-lepku\\_\\_s10010x20699.html](https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Kdyz-potrebujeme-pect-bez-lepku__s10010x20699.html)

Ač má lepek ve výživě své důležité místo, část z nás se mu musí ze zdravotních důvodů vyhýbat. Jak si ale poradit s vánočním cukrovím, když víme, že při pečení je to právě lepek, který zajišťuje pružnost a soudržnost těsta? Pokud i vy nebo člen vaší rodiny patří mezi „bezlepkáře“, nezoufejte, upéct cukroví i další moučníky zvládnete i bez lepku. Poradíme, jak na to.



Celiakie, alergie na lepek či glutenová senzitivita jsou pádným zdravotním důvodem k tomu, abyste se lepku ve stravě vyhýbali. Naštěstí to již v dnešní době není tak složité, protože na trhu existuje celá řada jak [bezlepkových potravin](#), tak i mouk a směsí na přípravu domácího bezlepkového pečiva. Jaké

jsou možností?

Na výběr máte **jednodruhové bezlepkové mouky** (pohankovou, luštěninové, lněnou, mandlovou), které je potřeba ale ještě nejlépe smíchat dohromady a **přidat do nich rozpuštěnou vlákninu**, například čajovou lžičku psyllia, aby cukroví drželo pohromadě. Jinou variantou jsou **bezlepkové směsi na sladké pečení**, které jsou již namíchané a většinou obsahují i nějaké pojídlo, například rýžovou mouku nebo škrob.



- I bezlepkové mouky, například pohanková, se zpracovávají na hrubou, polohrubou a hladkou. **Pohanková mouka** dodá pečivu oříškovou chuť, ale také látku rutin, která je skvělá pro pružnost cév.

- **Rýžová mouka** je především hladká, **kukuřičnou** najdete naopak hlavně jako krupici nebo hrubou mouku.
- Následujete trend low carb? Zkuste místo obilovin **mouky ořechové a semínkové** - třeba lněnou, konopnou, mandlovou. Z nich upečete skvělé low carb sušenky a krekry.

## Tipy pro bezlepkové pečení

- **Použijte pojidlo** - v tekutině, kterou použijete do těsta, předem rozpusťte guarovou mouku nebo psyllium. Vytvoří gel, díky kterému těsto drží pohromadě. Na jednu dávku použijte jen jednu čajovou lžičku, jinak bude těsto jako rosol i po upečení.
- **Víc tekutiny** - většinou mají bezlepkové mouky a směsi větší žízeň. Oproti lepkovému receptu tedy přidejte na jednu dávku 30-50 ml tekutiny nebo 30-50 g rozpuštěného tuku navíc. Orientujte se raději podle konzistence těsta, než podle receptu.
- Při **použití bezlepkové směsi na pečení** většinou není potřeba recept na bezlepkové cukroví oproti lepkovému nějak upravovat, řada směsí se v současné době chová stejně, jako mouka s lepkem.
- Bezlepkové cukroví je ve srovnání s lepkovým křehčí. Abyste se vyhnuli celým vyhozeným pekáčům čerstvě upečených drobečků, **nechte tvary na plechu chvíli odpočinout a sundejte je na plochý talíř nebo ták**



**až zchladnou.**

- Pro **low carb cukroví** zkuste třeba kokosovou nebo mandlovou mouku.
- **Mouce se můžete vyhnout úplně** a vyrobit nepečené cukroví ze sušeného ovoce, mletých ořechy, mandlí a kokosu. Třeba podle našeho receptu níže.

## Recept na Fíkový salám

**Ingredience:**



- třtinového cukru

120 g tmavého

- 120 g sušených fíků
- 100 g vlašských ořechů
- 100 g loupaných mandlí
- 20 g kandované pomerančové kůry
- 1 žloutek
- 1 cukr s vanilkou
- kůra z poloviny citrónu

**Postup:** Ořechy a mandle rozdrtíme nahrubo. Fíky umeleme, nejlépe v mlýnku na maso. Pomerančovou kůru nakrájíme na kostičky. Třtinový cukr umeleme najemno v mlýnku na kávu.

Všechny suroviny dáme do mísy a důkladně promícháme. Z hmoty vytvarujeme šišku salámu, kterou můžeme obalit v moučkovém cukru. Necháme ztuhnout v chladu a před podáváním nakrájíme na tenká salámová kolečka.

**Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com**

**Zdroj informací: autorský článek (autorka je nutriční specialista)**

[alergie na lepek](#) [bezlepková dieta](#) [bezlepková mouka](#) [bezlepkové cukroví](#)  
[celiakie lepek](#) [neceliakální](#) [glutenová senzitivita](#) [Vánoce](#) [vánoční cukroví](#)  
[vánoční recept](#)

---

Copyright © 2024

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