



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Product placement [Zdravé Vánoce](#) 15. 11. 2022 |
Vím, co jím



redakce

Oblíbené vánoční cukroví, zn. bez lepku

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Oblibene-vanocni-cukrovi,-zn.-bez-lepku_s20144x20430.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 bezlepkových 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 bezlepkové 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 Freee Doves Farm a půl bílá chlebová mouka Freee 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 Freee 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 do zlatova. 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 Freee Doves Farm a půl bílá směs Freee 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 lité 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 lité do formy.

Složení: Směs mouky (rýžové, tapioky, brambor, cizmy, pohanky, karobu), vláknina cukrové řepy, xanthanová 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 lité do formy.
Složení: Směs mouky (rýžové, tapioky, brambor), xanthanová guma



Rýžová mouka bez lepku

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



Rozmanité recepty na 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