Pistáciové rohlíčky bez lepku

URL článku: magazin/recepty/Pistaciove-rohlicky-bez-lepku__s20144x20445.html

Tradiční vanilkové rohlíčky jsou klasika, která obvykle nechybí na seznamu vánočního cukroví v žádné domácnosti. Zkuste tentokrát variantu s pistáciemi a navíc bez lepku. Nebudete litovat. Až se lahodná vůně ponese celým vaším bytem, dáte nám za pravdu.

- Pistácie jsou výborným **zdrojem kvalitních tuků, dále bílkovin a také vlákniny**. Kromě toho jsou bohaté na minerály, za zmínku stojí **železo, hořčík, měď a zinek**.
- Najdeme v nich i vitamíny, konkrétně pak **vitamín A, B, E či K**.

- Pistácie **působí příznivě na naše zdraví** - redukují množství nebezpečného cholesterolu v krvi, snižují krevní tlak, mají pozitivní vliv na naše srdce, mozek, zrak i trávicí soustavu.
- Konzumací těchto ořechů prospějete i své pleti, vlasům a nehtům.

Ingredience:

bezlepková směs chlebová bílá Freee Doves Farm	140 g
bezlepková směs bílá Freee Doves Farm	50 g
cukr moučka	70 g
máslo nebo rostlinný tuk	120 g
rozmixované pistácie	50 g
pistáciový puding bez lepku	40 g
citronová šťáva	1 lžíce

Postup

1. Veškeré ingredience zpracujeme ručně na vále nebo v kuchyňském robotu s použitím univerzální metly na jemné a hladké těsto.
2. Z těsta tvarujeme rohlíčky, které klademe na pečící papír.
3. Pečeme při 180 °C na spodní a horní ohřev do světle růžova.
4. Rohlíčky ponecháme tak, jak jsou, nebo je lehce vychladlé obalujeme v moučkovém cukru, případně smícháme moučkový cukr s rozmixovanými

pistáciovými oříšky.

bez lepku bezlepková dieta bezlepková mouka bezlepkové cukroví pistácie Vánoce vánoční cukroví vánoční recept

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz