

# BEZLEPKOVÉ LASKOMINY 2



**KARLA PELIKÁNOVÁ**

**Karla Pelikánová**

# **BEZLEPKOVÉ LASKOMINY 2**

**55 FANTASTICKÝCH RECEPTŮ NA TRADIČNÍ  
I NEOBYČEJNÉ DEZERTY**

## Úvodem

Pokud jste si koupili knížku Bezlepkové laskominy, která mi vyšla loni v dubnu, a recepty v ní vám chutnaly, pak byste si určitě měli svou sbírku e-kuchařek rozšířit i o tento druhý díl. V knize najdete jednak recepty na snadné a rychlé koláče a dezerty, které stihnete připravit během několika minut pro nečekanou návštěvu, ale zrovna tak je tam i pár kousků na božské dorty, které se hodí například na narozeninovou oslavu. A na své si přijdou i milovníci veganských, proteinových a raw dezertů. Vyzkoušet můžete třeba kešu kuličky s datlemi, raw čokoládový pudink nebo hokaido proteinovou buchtu s mandlemi.



# Seznam receptů

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| ÚVODEM                                      | 3  |
| SEZNAM RECEPTŮ                              | 4  |
| KRÉMOVÉ KOKOSOVÉ ŘEZY                       | 7  |
| MRAMOROVÁ BÁBOVKA ZDOBENÁ FÍKY              | 9  |
| KEŠU COOKIES S GOJI                         | 11 |
| ČOKOLÁDOVÝ KOLÁČ S MALINAMI                 | 13 |
| KEŠU KULIČKY S DATLEMI                      | 15 |
| ČOKOLÁDOVÝ KOLÁČ S BANÁNOVÝM KORPUSEM       | 16 |
| RAW ČOKOLÁDOVÝ PUDINK                       | 18 |
| KOKOSOVO-DÝŇOVÝ CRUMBLE S PROTEINEM         | 19 |
| MEDOVÉ ŘEZY S ARAŠÍDY                       | 21 |
| CUPCAKES S MALINOVÝM KRÉMEM                 | 23 |
| JEMNÝ BANÁNOVÝ KOLÁČ S JABLKY               | 25 |
| KOKOSOVÝ MAKOVEC Z BRAMBOROVÉHO TĚSTA       | 27 |
| KOKOSOVÝ KOLÁČ S LESNÍM OVOCEM              | 29 |
| KOLÁČ Z ARAŠÍDOVÉHO MÁSLA                   | 31 |
| BROWNIES Z ČERVENÉ ŘEPY                     | 33 |
| KIWI SORBET NA SUŠENKÁCH                    | 35 |
| KOKOSOVÉ BÁBOVKY S RAKYTNÍKEM               | 36 |
| CUPCAKES S OŘECHOVÝM KRÉMEM                 | 38 |
| KOLÁČ S KARAMELIZOVANOU HRUŠKOU A ČOKOLÁDOU | 40 |
| HOKAIDO PROTEINOVÁ BUCHTA S MANDLEMI        | 43 |

|                                               |           |
|-----------------------------------------------|-----------|
| <b>LAHODNÝ MRKVOVÝ KOLÁČ</b>                  | <b>45</b> |
| <b>MUFFINY S KOUSKY ČOKOLÁDY</b>              | <b>47</b> |
| <b>VAFLE S LESNÍM OVOCEM</b>                  | <b>49</b> |
| <b>ŠVESTKOVÝ KOLÁČ Z BRAMBOROVÉHO TĚSTA</b>   | <b>50</b> |
| <b>OSTRUŽINOVÁ ZMRZLINA</b>                   | <b>52</b> |
| <b>BORŮVKOVO-MALINOVÝ KOLÁČ</b>               | <b>53</b> |
| <b>RÝŽOVÝ PUDINK S TŘEŠNĚMI</b>               | <b>55</b> |
| <b>ČOKOLÁDOVÝ DÝŇOVÝ KOLÁČ S KOKOSEM</b>      | <b>57</b> |
| <b>CITRONOVÝ TVAROHÁČ S MANDLOVOU KRUSTOU</b> | <b>59</b> |
| <b>KÁVOVÁ BÁBOVKA SE SKOŘICÍ</b>              | <b>61</b> |
| <b>MUFFINY S KOUSKY JABLÍČEK</b>              | <b>63</b> |
| <b>BORŮVKOVÉ DORTÍKY S JOGURTEM</b>           | <b>65</b> |
| <b>MANGOVÉ KULIČKY</b>                        | <b>67</b> |
| <b>KŘEHKÝ PEKANOVÝ KOLÁČ</b>                  | <b>68</b> |
| <b>MÜSLI KOLÁČ</b>                            | <b>70</b> |
| <b>KLASICKÝ PEČENÝ CHEESECAKE</b>             | <b>72</b> |
| <b>HRUŠKOVO-JABLEČNÝ MŘÍŽKOVÝ KOLÁČ</b>       | <b>75</b> |
| <b>ČOKOLÁDOVÝ FITNESS KOLÁČ S BANÁNEM</b>     | <b>77</b> |
| <b>JAHODOVÝ CHEESECAKE S BURÁKOVÝM MÁSLEM</b> | <b>79</b> |
| <b>PUDINK S JABLKY</b>                        | <b>82</b> |
| <b>POMERANČOVÝ KOLÁČ S KONOPNÝM SEMÍNEM</b>   | <b>83</b> |
| <b>VEGANSKÉ KULIČKY</b>                       | <b>85</b> |
| <b>KOLÁČKY Z BRAMBOROVÉHO TĚSTA</b>           | <b>86</b> |
| <b>SUŠENKOVÉ POHÁRKY</b>                      | <b>89</b> |
| <b>MINIKOKOSKY S KAKAEM</b>                   | <b>90</b> |
| <b>ŠVESTKOVÉ MUFFINY S DROBENKOU</b>          | <b>92</b> |
| <b>KOŠÍČKY S OVOCEM</b>                       | <b>94</b> |
| <b>MANDLOVÉ TYČINKY S TŘEŠNĚMI</b>            | <b>96</b> |

|                                         |            |
|-----------------------------------------|------------|
| <b>RAW PROTEINOVÝ KOLÁČ</b>             | <b>98</b>  |
| <b>MERUŇKOVÉ ŘEZY S ROZINKAMI</b>       | <b>101</b> |
| <b>STROUHANÉ KAKAOVÉ ŘEZY</b>           | <b>103</b> |
| <b>ROLÁDA S MERUŇKAMI</b>               | <b>106</b> |
| <b>BANÁNOVÉ PROTEINOVÉ BROWNIES</b>     | <b>108</b> |
| <b>ŠVESTKOVÝ CRUMBLE S JABLKY</b>       | <b>110</b> |
| <b>LAHODNÝ KOLÁČ S ČERVENÝM RYBÍZEM</b> | <b>111</b> |
| <b>COPYRIGHT</b>                        | <b>113</b> |

## **Krémové kokosové řezy**

Strouhaný sušený kokos je jedna z ingrediencí, které si kupuji do zásoby. Do receptů ho totiž používám hodně často, protože kokosové moučníky zbožňuji. Tyto řezy s mascarponovou peřinou určitě ochutnejte. Nebudete litovat.

**Příprava: 80 minut**

**Na 1 zapékací formu (9 x 28 cm)**

### **Na těsto**

- 200 g bezlepkové mouky
- 50 g strouhaného kokosu
- 3 vejce
- 100 g třtinového cukru
- 50 g másla
- 150 ml mléka
- 2 lžičky bezlepkového kypřicího prášku do pečiva
- pečicí papír

### **Na krém**

- 200 g mascarpone
- 50 g strouhaného kokosu
- 2 lžíce moučkového cukru

## **Postup**

1. Vajíčka rozšleháme metličkou s rozpuštěným máslem. Vmícháme cukr a utřeme do pěny.
2. Mouku promícháme se strouhaným kokosem a bezlepkovým práškem do pečiva. Obě směsi spojíme a pak po troškách vmícháme mléko.
3. Formu vysteleme pečicím papírem a nalijeme do ní těsto. Navrch zlehka vmícháme krém, který připravíme smícháním mascarpone se strouhaným kokosem a moučkovým cukrem.
4. Dáme péct na asi 70 minut do trouby vyhřáté na 190 °C. Jakmile začne povrch zlátnout, přikryjeme formu alobalem.



## Mramorová bábovka zdobená fíky



Bábovky jsou tradičním českým moučníkem. Báječně chutnají a krásně se vyjímají na svátečním stole.

**Příprava: 75 minut**

## **Na 1 bábovkovou formu**

- 400 g bezlepkové mouky
- 200 g třtinového cukru
- 200 g másla
- 5 vajec
- 300 ml polotučného mléka
- 200 ml kefiru
- 2 lžíce kakaového prášku bio
- 1 balení bezlepkového kypřícího prášku do pečiva
- moučkový cukr a čerstvé fíky na ozdobu

## **Postup**

1. Žloutky utřeme s cukrem a rozměklým máslem do pěny. Z bílků vyšleháme tuhý sníh.
2. Mouku promícháme s práškem do pečiva a pak na střídačku vmícháme žloutkovou směs s mlékem. Přidáme kefir a zlehka promícháme. Nakonec zlehka vmícháme sníh z bílků.
3. Těsto rozdělíme na dvě části (velikost tří čtvrtin a jedné čtvrtiny). Do té menší zamícháme kakao.
4. Do formy (pokud nemáme silikonovou, tak ji vymažeme a vysypeme) nalijeme bílé těsto a pak kakaové.
5. Pečeme v troubě vyhřáté na 180 °C asi 55 až 60 minut. Propečenost ověříme špejlí.
6. Upečenou bábovku pocukrujeme moučkovým cukrem a ozdobíme očištěnými a rozkrojenými čerstvými fíky.

## **Kešu cookies s goji**

Křupavoučké cookies nemají chybu a jsou ideální náhradou za nezdravé, cukrem nadopované klasické sušenky. Kombinace jemných kešu oříšků s dýňovými semínky je úžasná. Štiplavá chuť sušených goji tomu dává pomyslnou třešinku. Zabalit si je můžete jako svačinku do práce, protože dodají energii a ukonejší i mlsný jazýček.

**Příprava: 40 minut**

**Na 15 kusů**

- 1 hrnek nesolených kešu ořechů
- ½ hrnku sušené kustovnice (goji)
- ½ hrnku hnědého třtinového cukru
- 1 a ½ hrnku ovesných bezlepkových vloček
- 3 lžíce dýňových semínek
- 70 g másla
- 1 hrnek kukuřičné hladké mouky
- 2 vejce
- 1 lžíce javorového sirupu
- pečicí papír

## **Postup**

1. Do hluboké mísy nasypeme nasekané kešu ořechy, sušenou kustovnici, cukr, dýňová semínka, vločky a mouku. Rovnoměrně promícháme.
2. Přidáme rozpuštěné máslo, javorový sirup a lehce rozšlehaná vejce a pořádně promícháme.
3. Lžící tvarujeme placičky a dáváme je na plech vystlaný pečícím. Pečeme zhruba 30 minut v troubě vyhřáté na 180 °C, dokud sušenky nejsou pevné a nemají zlatavou barvu.

## Čokoládový koláč s malinami



Recept na tento vynikající koláč je velmi triviální. Řekla bych, že se řadí k nejjednodušším receptům v celé kuchařce vůbec. To mu však nic neubírá na jeho naprosto fantastické chuti. A když ho ještě ozdobíte čerstvými malinami a čokoládovou polevou, bude se vám doslova rozplývat na jazyku.

**Příprava: 45 minut**

## **Na 1 koláčovou formu (ø 28 cm)**

- 4 vejce
- 100 g másla
- 100 g moučkového cukru
- 250 g hořké čokolády s vysokým obsahem kaka
- 2 lžíce bezlepkové mouky
- ½ lžičky bezlepkového prášku do pečiva
- maliny a čokoládový topping na ozdobu

## **Postup**

1. Čokoládu rozlámeme a rozpustíme společně s máslem ve vodní lázni. Dobře promícháme, aby vznikla hladká směs.
2. Z bílků vyšleháme tuhý sníh. Žloutky utřeme s cukrem do pěny.
3. Do čokoládové směsi vmícháme žloutkovou směs a pak přidáme mouku smíchanou s práškem do pečiva. Nakonec zlehka vmícháme sníh z bílků.
4. Těsto nalijeme do vymazané koláčové formy a dáme péct do trouby vyhřáté na 180 °C asi na 30 až 35 minut.
5. Moučník servírujeme vychladlý, ozdobený malinami a čokoládovým toppingem.

## Kešu kuličky s datlemi

Raw kuličky jsem si dlouhou dobu, když u nás byly na poli zdravé výživy novinkou, kupovala už hotové, balené. Teprve později jsem začala experimentovat a připravovat si je z různých druhů ořechů, semínek a sušeného ovoce také doma. Tyto chutnají naprosto božsky. Jsou jemné, sladké a hlavně zdravé.

### Příprava: 40 minut

#### Na 20 kusů

- 80 g kešu oříšků
- 50 g pohankových lupínků
- 80 g sušených datlí
- 1 lžíce chia semínek
- 100 g mandlového másla
- 1/3 lžičky sladidla stévie
- 2 mandarinky
- 2 lžíce vody

#### Postup

1. Kešu oříšky, lupínky, sušené datle a chia semínka dáme do robotu. Zalijeme šťávou vymačkanou z mandarinek a dvěma lžicemi vody. Necháme asi 15 minut odpočinout.
2. Přidáme mandlové máslo a sladidlo stévie a rozmixujeme do tvárné, konzistentní hmoty, kterou dáme na 15 minut do ledničky.
3. Z těsta vytvarujeme stejně velké kuličky, které vyskládáme vedle sebe na talířek. Přikryjeme alobalem a skladujeme v lednici.

## Čokoládový koláč s banánovým korpusem



Na tvarohové moučníky s křehkým korpusem nedám dopustit. Korpus se dá udělat ze sušenek, z mouky, vloček, kokosu i jako v tomto případě z rozmixovaných sušených banánů. A jak dobře známo banány chutnají výborně právě s čokoládou nebo kakaem, proto jsem neudělala náplň klasickou tvarohovou, ale přidala jsem do ní čokoládovou pomazánku.



## **Příprava: 70 minut**

### **Na 1 zapékačí formu (20 x 20 cm)**

#### **Na těsto**

- 150 g bezlepkové mouky
- 80 g sušených banánů
- 80 g másla
- 1 vejce
- 3 lžíce třtinového cukru
- 1 lžička bezlepkového kypřicího prášku do pečiva

#### **Na náplň**

- 500 g měkkého nízkotučného tvarohu
- 100 g choceňské čokoládové pomazánky
- 1 lžíce moučkového cukru

#### **Postup**

1. Sušené banány dáme do robotu a rozmixujeme najemno. Přendáme do mísy. Přidáme mouku, cukr, prášek do pečiva a promícháme. Nakonec přidáme rozpuštěné máslo a vejce a rukama vypracujeme těsto, které vtěsnáme do zapékačí formy. Dáme péct do trouby vyhřáté na 170 °C na 10 minut.
2. Mezitím si připravíme náplň. Do mísy vyklepneme tvaroh a čokoládovou pomazánku. Přidáme moučkový cukr a krátce prošleháme.
3. Z trouby vyndáme předpečený korpus a rovnoměrně na něj rozprostřeme náplň. Vložíme zpátky do trouby a pečeme přibližně 50 minut.

## Raw čokoládový pudink

Pokud stejně jako já ujíždíte na pudincích a jogurtech, pak si zamilujete i tento raw veganský pudink z avokáda a banánů. Jedná se o výživnou a velmi chutnou svačinku plnou vitaminů, minerálních látek a zdravých nenasycených tuků. Sladkou třešinku celému dezertu dodává zakysaná smetana, lískové oříšky a rozmačkané čerstvé maliny.

**Příprava: 5 minut + 2 hodiny chlazení**

### Na 2 porce

- 2 měkké banány
- 1 malé hodně zralé avokádo
- 2 lžičky raw kakaového prášku
- 2 lžičky mandlového másla
- 2 lžičky sekaných lískových ořechů
- 2 lžičky zakysané smetany
- 2 lžičky rozmačkaných čerstvých malin

### Postup

1. Banány, avokádo, kakaový prášek a mandlové máslo vložíme do mixéru a umixujeme dohladka.
2. Pudink naporcujeme do skleniček a dáme alespoň na 2 hodiny do lednice.
3. Před podáváním ozdobíme zakysanou smetanou, rozmačkanými malinami a posypeme oříšky.

## **Kokosovo-dýňový crumble s proteinem**

Pokud sportujete a snažíte se budovat svalovat hmotu, pak určitě oceníte tento lahodný dýňový crumble s proteinovým práškem, ořechy a sušeným ovocem, který je zcela bez cukru.

**Příprava: 60 minut**

**Na 1 vyšší plech (20 x 30 cm)**

- 1/2 dýně Hokaido
- 2 lžíce kokosového oleje
- 140 g zakysané smetany
- 1 vejce
- 80 g strouhaného kokosu
- 40 g ovesné bezlepkové mouky
- 60 g pohankových vloček
- 40 loupaných mandlí
- 20 g sušených třešní
- 30 g sušeného černého rybízu
- 3 lžíce sirupu z agáve
- 70 g proteinového prášku (příchuť toffee)
- pečicí papír

## **Postup**

1. Dýni očistíme, nakrájíme na kousky a uvaříme ve vodě doměkka, asi 20 minut. Ještě teplou ji vidličkou rozmačkáme a smícháme s rozpuštěným kokosovým olejem, zakysanou smetanou a agávovým sirupem.
2. V jiné míse promícháme mouku, pohankové vločky, mandle a sušeného ovoce. Pak tuto směs zlehka vmícháme do dýňové hmoty. Nakonec přidáme proteinový prášek a vidličkou rozšlehané vejce. Dobře promícháme, aby se všechny ingredience propojily.
3. Vyšší plech nebo zapékací formu vysteleme pečicím papírem a naplníme připravenou hmotou.
4. Vložíme do trouby vyhřáté na 175 °C a pečeme přibližně 30 minut, dokud povrch nezezlátne a koláč nebude pevný.