

Najím se a zhubnu!

Moje pečení bez cukru

- ...a bez lepku
- ...a bez soli

Cecílie
Jílková

Najím se a zhubnu!
MOJE PEČENÍ BEZ CUKRU

CECÍLIE JÍLKOVÁ





ÚVOD

Deset mých nejoblíbenějších receptů bez cukru, lepku a soli, které vás přesvědčí, že zdravé pečení je možné, a dokonce snadné! Některá jídla podle těchto receptů zbožňuji pro jejich vynikající chuť, jiná mám v oblibě pro jejich rychlou a jednoduchou přípravu. Vyzkoušejte si domácí přípravu dobrot, na kterých si můžete nejen vy, ale i vaši blízcí pochutnat zcela bez výčitek. Přeji vám příjemné chvíle strávené v kuchyni a dobrou chuť!

Cecílie

O AUTORCE

Cecílie Jílková (narozena v Praze r. 1981) je česká spisovatelka, novinářka a scenáristka, dcera spisovatelů Ludvíka Vaculíka a Lenky Procházkové. V posledních letech se věnuje především tématu zdravého hubnutí, je autorkou webu „Najím se a zhubnu“ a dalších tištěných a elektronických knih, ve kterých poskytuje čtenářům vtipnou a čtivou formou praktické návody, jak krok za krokem přejít na nový a účinný způsob stravování. Je také lektorkou kurzů o zdravé stravě a kvalifikovanou poradkyní pro výživu.

OBSAH

Jak používat tuto knihu	8
Kde to všechno koupit?	11
Makové muffiny.....	14
Rozinkové sušenky.....	16
Jáhlový nákyp.....	18
Bublaninový koláč.....	20
Jablečná bábovka.....	22
Pohankové lívance s jablky	24
Kefírový perník.....	26
Jogurtová bublanina.....	28
Banánový chlebíček.....	30
Jablečný koláč.....	32
Chcete se dozvědět více?	34



JAK POUŽÍVAT TUTO KNIHU

Je to jednoduché...

Sladké recepty bez cukru využijete nejen pro snídane nebo nedělní chvílky po obědě, ale můžete je použít také pro přípravu dopoledních svačinek. Všechny recepty jsou bez pšenice a většina z nich také zcela bez lepku. Použité druhy mouk lze různě kombinovat a experimentovat s nimi, pokud si však na pokusy netroufáte, držte se složení, které je uvedeno v receptech.

Čím sladíme

Jak uvidíte, mlsat bez cukru je možné, a dokonce snadné! V některých receptech naleznete med (ten můžete případně nahradit datlovým nebo rýžovým sirupem), v jiných březový cukr čili xylitol a několik receptů je také doslazeno pomocí ovoce. Rozmíchané banány nebo jablka mohou být perfektním přírodním a levným sladidlem. Několik receptů kombinuje med i xylitol nebo med, xylitol a ovoce.

Některé moučníky pro vás možná budou méně sladké, než jste zvyklí nebo než je zvyklá vaše rodina. Čím déle ale budete jíst bez cukru, tím citlivější budete na sladkou chuť, takže vám i méně sladké potraviny budou připadat sladkoučké.

Doba pečení

Protože, jak známo, každá trouba peče jinak, může se stát, že vaše pečení bude vyžadovat delší, nebo naopak kratší čas. Proto není nad starý trik se špejlí.

Nestyd'te se ho používat!

Kypřicí prostředky

V pečených receptech naleznete výlučně kypřicí prášek do pečiva bez fosfátů nebo jedlou sodu. Pokud je u kypřicího prášku uvedeno množství v baleních, a nikoli ve lžičkách, jsou to balení o hmotnosti 17 g, která seženete v dm drogeriích.

Měrné jednotky

Protože každý má doma jinak velké hrnky, považuji v receptech na pečené dobroty za přesnější uvádět množství v gramech. U malých množství by ale bylo velmi obtížné počítat gramy, proto jsou použity jednotky PL (polévková lžíce) a lžička. Nutno podotknout, že doma používám přístroje IKEA, kde velikost lžící i lžiček je o něco menší než u klasických starých českých příborů. Pokud máte tedy větší přístroje, používejte spíše menší a zarovnané lžíce i lžičky než ty velké a vrchovaté. To se týká především měření kypřících prostředků. U medu nebo oleje se nějaký ten gram sem tam na výsledku samozřejmě neprojeví.

Tuk

V některých receptech najdete bio olej na pečení, který seženete v dm drogeriích, nebo kokosový olej, který mají všude. V řadě receptů jsou použita vejce a také jogurty nebo kefir. Co se týče živočišných pro-

