



E-BOOK

PŘIROZENĚ BEZ LEPKU

Originální, zdravé, přirozeně
bezlepkové recepty včetně low carb
receptů

CELIAC_VERU

Obsah

RÝŽOVO – POHANKOVÁ BÁBOVKA S BANÁNEM (bez lepku).....	3
BANÁNOVÝ CHLEBÍČEK / Banana bread (bez lepku, bez laktózy, s přírodním sladidlem).....	5
OVESNÉ SUŠENKY S BANÁNEM A OŘECHY (bez lepku, laktózy a vajec).....	7
NEPEČENÝ ČOKOLÁDOVO – KOKOSOVÝ DORTÍK (low carb recept, bez přidaného cukru, bez lepku, mouky a vajec).....	8
MANDLOVÝ KOLÁČ S RICOTTOU (bez mouky, bez lepku).....	10
LNĚNÝ low carb CHLĚB (bez lepku, mouky, bez laktózy).....	11
JÁHLOVÝ CHLEBÍK S TVAROHEM (Bez lepku).....	13
LUČINOVÉ BULKY SE SEMÍNKY (bez lepku, bez škrobových UNI směsí).....	15
RICOTTOVÉ HOUSTIČKY (low carb recept, bez lepku, bez mouky).....	17

RICOTTOVÉ HOUSTIČKY

(low carb recept, bez lepku, bez mouky)

Pokud máte rádi jemnou chuť ricotty, tak přesně pro Vás jsou tyto houstičky. Je to pečivo, kde nenajdete ani gram mouky. Recept zase patří mezi low carb recepty a chuť výsledného pečiva není klasika, kterou běžně známe. Ale je to super změna a zdravá varianta. Houstičky jsou také skvělé jako příloha ke grilovanému masu nebo k nějakému zeleninovému salátu. Příprava je velmi jednoduchá, tak pojďte na to!

INGREDIENCE:

250 g ricotty

2 vejce

3 lžičce psyllia nebo bramborové vlákniny

2 lžičce chia semínek

2 lžičce slunečnicových semínek

2 lžičce sezamu

1,5 lžičky prášku do pečiva bez lepku

POSTUP:

Všechny suroviny smícháme a necháme tak 10 min odstát. Těsto ještě zhoustne. Poté si vyložíme plech pečícím papírem nebo můžete použít formičky na pečivo (bulky, bagetky, ...) a namočenýma rukama vodou tvarujeme malé houstičky nebo dáme těsto do formiček. Dáme do trouby a pečeme do zlatova/hněda cca hodinu na 170 stupňů – upravte dle Vaší trouby. Servírujeme např. jako přílohu ke grilovanému masu nebo salátu.

Dobrou chuť!

