



RECEPTY A JÍDLO 17. 12. 2018

Bezlepkové vánoční cukroví - chutná stejně jako klasika, ale je zdravější

Na přípravu bezlepkového vánočního cukroví je zapotřebí použít některou z bezlepkových mouk - buď ty, které jsou přímo jako bezlepkové označeny,...

Počet lidí s alergií na lepek či s jeho intolerancí stále stoupá. Již dávno ale neplatí, že s alergií na lepek je třeba si zakazovat oblíbená jídla. Dnes již existuje spousta alternativ, jak si připravit vše, na co máte chuť, bez lepku - výjimkou není ani [bezlepkové vánoční cukroví](#). Jaké zásady je třeba dodržet a jak si připravit bezlepkové linecké cukroví, nepečené cukroví nebo třeba marokánky?

Bezlepkové vánoční cukroví - principy

- Na přípravu bezlepkového vánočního cukroví **je zapotřebí použít některou z bezlepkových mouk** - buď ty, které jsou přímo jako bezlepkové označeny, nebo některou jednodruhovou mouku ze surovin, které jsou přirozeně bez lepku - **pohankovou, rýžovou, jáhlovou, čirokovou, kokosovou** a další. [Přečtěte si o bezlepkových moukách víc!](#)
- Musíte se tak vyhnout „jen“ mouce z pšenice (včetně špaldy), žita, ječmene a **pozor si dát na oves**, který je sice přirozeně bezlepkový, ale bývá při zpracování často lepkem kontaminován.
- Nejjednodušší je také připravit si takové druhy cukroví, které ani v původním receptu mouku nemají. Mezi ingredience, které se vůbec nemusíte bát používat při pečení, patří **různé druhy ořechů, vejce, mléko, sušené ovoce nebo třeba kakao**.

- Pokud v kuchyni připravujete cukroví bezlepkové i to s lepkem, **dávejte si pozor na pořádné očištění používaného náčiní** (vál, váleček, mísy, plechy...), abyste si svou snahu o bezlepkové vánoční cukroví sami nesabotovali (nekontaminovali si ho lepkem). Při celiakii je třeba dodržovat přesné postupy. [Upečte si také další bezlepkové vánoční cukroví!](#)

Rychlé bezlepkové kokosky - recept

- 200 g strouhaný kokos
- 150 g cukr moučka
- 2 ks vejce

Rychlé bezlepkové kokosky - postup

1. Kokos je přirozeně bezlepkový, tyto rychlé kokosky se navíc dají hned jíst, takže pokud máme doma zrovna kokos (vejce a cukr má snad doma opravdu každý), můžeme je upéct i jindy než na Vánoce pro neohlášenou návštěvu.
2. Prosátý moučkový cukr nasypeme do mísy, přidáme kokos a vejce a vše důkladně promícháme, nejlépe prohněteme rukou.
3. Troubu předehřejme na **150 stupňů** Celsia.
4. Pečící plech vyložíme pečícím papírem a pokládáme na něj rukou tvořené hrudky.
5. Kokosky pečeme v předehřáté troubě do zružovění **15-20 minut** podle velikosti.
6. Hotové kokosky necháme ještě na plechu vychladnout a až pak je přendáme do vybrané nádoby.



Bezlepkové nepečené cukroví - recept

- 150 g strouhané vlašské ořechy
- 100 g cukr
- 100 g strouhaná čokoláda
- 1 bílek
- 2 lžíce rum

Bezlepkové nepečené cukroví - postup

1. Všechny přísady dáme do mísy a vymícháme z nich hustou směs, ze které tvoříme kuličky. Hotové kuličky obalíme podle vlastní chuti v kakau, kokosu atd.
2. Směsí můžeme také naplnit košíčky a zalít je rozpuštěnou čokoládou.
3. Hotové nepečené cukroví uchováváme v chladu.
4. Bezlepkové nepečené cukroví má tu výhodu, že jej můžeme připravit v různých variantách – vlašské ořechy např. vyměnit za mandle, přidat skořici či jiné voňavé koření, vevnitř ho naplnit kouskem oříšku nebo sušeného ovoce atd.

Bezlepkové linecké cukroví - recept

- 250 g bezlepková mouka
- 150 g máslo nebo Hera
- 120 g cukr moučka
- 70 g mleté mandle
- 1 vejce

- 3 lžičky vanilkového cukru

Bezlepkové linecké cukroví - postup

1. Máslo vytáhneme z lednice a necháme povolit.
2. Moučkový a vanilkový cukr utřeme s máslem do pěny, přidáme vejce a vše vyšleháme.
3. Do směsi postupně zapracujeme namleté mandle a mouku a vypracujeme kompaktní těsto, které zabalíme do potravinové fólie a necháme ho v lednici odležet alespoň hodinu.
4. Troubu předehřejeme na **180 stupňů** Celsia a na pečicí plech položíme pečicí papír.
5. Těsto vytáhneme z lednice a vyválíme z něj tenký plát, ze kterého vykrajovátkem vykrajujeme potřebné tvary (kolečka, hvězdičky).
6. U poloviny tvarů uděláme uprostřed díru.
7. Tvary pokládáme na pečicí papír a pečeme v předehřáté troubě, dokud lehce nezezlátnou asi **7-8 minut**.
8. Po upečení necháme bezlepkové linecké cukroví vychladnout a dále postupujeme jako s běžným lineckým – slepíme ho oblíbenou marmeládou a ozdobíme moučkovým cukrem nebo čokoládovou polevou.



Bezlepkové marokánky bez cukru - recept

- 50 g [pohanková mouka](#)
- 400 ml mléko
- 50 g vlašské ořechy
- 50 g arašídů
- 50 g oloupané mandle
- 80 g sušené švestky
- 70 g figy
- 35 g datle
- skořice

Bezlepkové marokánky bez cukru - postup

1. Sušené ovoce nakrájíme na malé kousky, ořechy nasekáme nahrubo.
2. V kastrolu rozmícháme ve studeném mléce pohankovou mouku a za stálého míchání na mírném ohni vymícháme hladkou hustou kaši, kterou ihned odstavíme.
3. Do ještě teplé kaše přidáme nasekané ořechy a nakrájené ovoce, malé množství skořice a vše spolu pořádně promícháme.
4. Troubu předehřejeme na **150 stupňů** Celsia.
5. Na plech položíme pečicí papír a na něj lžičkou tvoříme placaté marokánky.
6. Plech vložíme do předehřáté trouby a marokánky pečeme asi **35-45 minut** podle velikosti.
7. Hotové marokánky necháme vychladnout a uchováme v suchu a chladu.
8. Bezlepkové marokánky můžeme samozřejmě také potřít na spodní straně čokoládovou polevou nebo použít např. rozpuštěné ledové kaštiny, to už ale nebudou bez cukru.
9. Samotné marokánky jsou však dostatečně sladké, takže se bez polevy naprosto obejdou.
10. Typy ořechů můžeme mezi sebou volně zaměňovat, je však lepší použít vždy víc než jeden typ ořechů.
11. Sušené ovoce lze také různě obměňovat, jen je třeba alespoň přibližně dodržet poměr sušeného ovoce a ořechů.
12. Pro bezlaktózovou variantu zvolíme při přípravě „kaše“ některé z alternativních mlék.

A jaké bezlepkové vánoční cukroví si letos připravíte vy?