



RECEPTY A JÍDLO 19. 05. 2021

Zdravá snídanež bez lepku. Nabijte se hned po ránu pořádnou dávkou energie

Zdravá snídanež by v žádném případě neměla zatěžovat zažívací trakt. A pokud mu chcete ulevit ještě víc, zkuste se pár dní stravovat bez lepku. Udělejte si třeba třídní kúru, během které snížíte množství lepku ve stravě. Uvidíte, že se budete cítit o mnoho lehčí.

Přichystali jsme vám tipy na dobroty, které vás **hned po ránu nabijí energií**. A ručíme vám za to, že tato zdravá snídanež vás udrží ve formě po celé dopoledne. Navíc lehce a bez lepku. Ochutnejte!

Datlovo-čokoládová pomazánka

Přísady:

- 100 g vypeckovaných datlí

- 100 g sušených švestek
- 100 g hořké čokolády

Příprava:

Datle i švestky namočíme na několik hodin, **ideálně však přes noc do studené vody**. Poté vodu slijeme a ovoce dáme do mixéru. Důkladně rozmixujeme na kaši. Ve vodní lázni rozpustíme čokoládu a přilijeme k rozmixovaným datlím a švestkám. Chvilu pomixujeme a je hotovo. **Pomazánku mažeme na bezlepkové pečivo**, případně s ní můžeme ochutit ranní kaši. Zdravá snídaně, která potěší hlavně děti.

Smetanová rýže s jablky

Přísady:

- 2 hrsti rýže
- 2 jablka
- 1 lžíce čekankového sirupu
- ½ čajové lžičky mleté skořice
- 4 lžíce tučnější smetany

Příprava:

Jablka oloupeme, odstraníme semínka a nakrájíme na kostky. Vhodíme do hrnce a zalijeme vodou tak, aby byla ponořená. **Přilijeme čekankové sladidlo** (aby byly opravdu zdravá snídaně, musíme vynechat cukr) a přidáme skořici. Vaříme na mírném plameni, dokud jablka nezměkknou. Občas směs promícháme. Než se jablka dovaří, připravíme rýži. Propláchneme, **zalijeme vodou a vaříme do změknutí**. Po uvaření rýži propláchneme a vložíme do větší mísy. Přidáme uvařená a scezená jablka. Přelijeme smetanou a servírujeme.

Snídaňové rohlíky

Přísady:

- [450 g bezlepkové mouky nebo směsi bezlepkových mouk](#)
- 250 ml mléka
- 2 vejce
- 4 lžíce oleje
- 2 lžičky mořské soli
- ½ čerstvého droždí
- 2 lžičky cukru

Příprava:

Zdravá snídaně, která křupe. Z droždí, části mléka a cukru **zaděláme kvásek a necháme vzejít**. V druhé míse smícháme ostatní ingredience a důkladně promícháme. Jakmile je kvásek připravený, přilijeme jej k směsi. Uhněteme hladké a nelepivé těsto. **Necháme cca 1,5 hodiny kynout v teple**. Poté rozdělíme těsto na stejně velké dílky. Z nich vyválíme placku, ze které smotáme rohlík. Rohlíky skládáme na plech vyložený pečícím papírem a **necháme dalších cca 40 - 50 minut kynout**. Ideálně přikryté utěrkou. Před pečením potřeme rozšlehaným vejcem. Pečeme v troubě rozpálené na 180 stupňů asi 15 - 20 minut.

Pohankové koláčky

Přísady:

- [50 g pohanky lámanky](#)
- 20 g sušených meruněk
- 20 g sušených brusinek
- 1 čajová lžička kokosového másla
- 3 čajové lžičky kokosu
- 1 hrst vlašských ořechů
- 1 čajová lžička lněného semínka

Příprava:

Sušené ovoce namočíme alespoň **na tři až čtyři hodiny do studené vody**. Pohanku uvaříme na hustou kaši a necháme zchladnout. Pokud nemáme **kokosové máslo**, je nutné si jej připravit. A to tak, že 100 g kokosu smícháme s 1 lžičkou kokosového tuku, vložíme do mixéru a mixujeme tak dlouho, dokud „neutlučeme“ máslo. Lžičku kokosového másla smícháme s ovocem a kokosem, **přidáme vlašské ořechy a lněné semínko a mixujeme**. Poté smícháme s pohankovou kaší, promícháme a necháme minimálně deset minut odpočinout. Poté formujeme ze směsi koláčky. Můžeme je posypat **například sezamovým semínkem nebo strouhanou čokoládou**. Zdravá snídaně se peče zhruba 30 – 40 minut v troubě vyhřáté 165°C. Po vytažení z trouby necháme zcela zchladnout.

Rýžové muffiny

Přísady:

- 100 g másla
- 175 g cukru
- 40 g mletých lískových oříšků
- 150 g rýžové mouky
- [10 kapek vanilkové esence](#)
- 1/2 kypřicího prášku do pečiva (bez fosfátů, bez lepku)
- 4 vejce
- Dle chuti můžeme použít i ovoce (například borůvky)

Příprava:

Rozpustíme máslo a přidáme k němu všechny ostatní ingredience. **Důkladně propracujeme na těsto**. Máme-li, můžeme přidat ovoce. Následně těstem naplníme **formičky na muffiny**. Pokud nepoužijeme silikonové nebo papírové, je nutné košíčky předem vymazat. **Zdravá snídaně se peče na 170°C** asi patnáct minut. Vytáhneme a necháme vychladnout.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)