

# VIANOČE

## BezLepku







Príjemné  
vianočné  
chvíle  
vám želá  
*BezLepku*









# VIANOCE BezLepku

Milí čitatelia,

veľmi pekne ďakujem všetkým našim spolupracovníkom a klientom, ktorí sa podieľajú na realizácii špeciálneho vydania receptov VIANOCE BezLepku 2024. Spolu vám prinášame niekoľko vianočných receptov a veríme, že si medzi nimi nájdete aj tie, ktoré sa stanú vaše obľúbené nielen na sviatočné chvíle.

Príjemné sviatočné chvíle v zdraví, láske a v pohode  
a Šťastný rok 2025 vám želá

*Alena Sukupová*  
šéfredaktor

#### Redakcia

Riaditeľ: Ing. Anton Sukup  
e-mail: [sukup@q-media.sk](mailto:sukup@q-media.sk)  
Šéfredaktor: Ing. Alena Sukupová  
e-mail: [sukupova@q-media.sk](mailto:sukupova@q-media.sk)

#### Jazyková korektúra

PhDr. Martina Tainová

#### Adresa redakcie

Q – MEDIA  
Jilemnického 3999/33  
036 01 Martin

#### Inzercia a reklama

e-mail: [info@bezlepku.sk](mailto:info@bezlepku.sk)  
++421 905 34 90 54

#### Grafická úprava, layout

Michal Sukup  
e-mail: [grafik@bezlepku.sk](mailto:grafik@bezlepku.sk)

#### Vydavateľ

Q – MEDIA, Ing. Alena Sukupová  
Jilemnického 3999/33, 036 01 Martin  
Slovenská republika, IČO: 34380337

#### Registrácia

ISBN 978 - 80 - 89912 - 21 - 6 pdf  
ISBN 978 - 80 - 89912 - 22 - 3 epub  
ISBN 978 - 80 - 89912 - 23 - 0 mobi  
ISBN 978 - 80 - 89912 - 24 - 7 html

[www.bezlepku.sk](http://www.bezlepku.sk)

[www.facebook.com/BEZlepku.sk](https://www.facebook.com/BEZlepku.sk)

[www.instagram.com/bezlepku\\_magazin/](https://www.instagram.com/bezlepku_magazin/)





# Za vianočným stolom u Miňa Macuľu

Vianoce sú plné lásky, pokoja a spoločných chvíľ strávených s rodinou. Sympatický cukrár a víťaz prvého ročníka známej televíznej súťaže v pečení Miňa Macuľa svojich najbližších vždy prekvapí nejakou dobrotou.

Tie najlepšie recepty vraj pozná od svojej maminy. Inšpirujte sa tentoraz jeho receptom na sviatočný „Bounty“ dezert v bezgluténovom podaní. Stačí pridať trochu lásky, a bude tou najsladšou ozdobou na vašom sviatočnom stole.

Všetko potrebné na prípravu tohto receptu, vrátane bezgluténového a delaktózovaného sortimentu značky K-free, nájdete vždy za výhodnú cenu vo vašom Kauflande.



## CESTO:

- zmes na pečenie s čokoládou K-free
- 3 vajcia
- 200 g masla
- 10 g kakaa

## KOKOSOVÁ PLNKA:

- 250 g kokosu strúhaného
- 200 g práškového cukru
- 20 g vanilkového cukru
- 480 g mlieka
- 150 g marhuľového džemu

## ČOKOLÁDOVÝ MOUSSE:

- 200 g smotany na šľahanie 33 (1)
- 250 g čokolády 52%
- 2 plátky želatíny
- 300 g smotany na šľahanie 33 (2)

## POLEVA:

- 600 g čokolády
- 200 g kakaového masla





# Sviatočné rezy s voňou kokosu



## BOUNTY (KOKOS-ČOKOLÁDA) REZY PODĽA MIŇA

### POSTUP:

Do nádoby dáme zmes na pečenie (bez čokoládok z balenia) a kakao, premiešame. Pridáme maslo a vajčka, šľaháme do peny. Pridáme čokoládky zo zmesi na pečenie a premiešame. Takto pripravenú zmes vylejeme na plech alebo do ráfika cca 26x38cm, ktorý sme vystlali papierom na pečenie. Pečieme na 180 °C cca 150 minút.

Po upečení necháme vychladnúť a necháme v plechu.

Pripravíme si kokosovú plnku. Mlieko s cukrom a vanilkovým cukrom privedieme do varu, vriacim mliekom zalejeme kokos, premiešame a necháme vychladnúť. Na čokoládový mousse potrebujeme smotanu, ktorú privedieme do varu a zalejeme ňou čokoládu. Pridáme želatínu a premiešame.

Druhú smotanu vyšľaháme do konzistencie jogurtu a pomaly zamiešavame do čokoládovej zmesi.

Upečený korpus potrieme marhuľovým džemom.

Na marhuľový džem dáme kokosovú plnku.

Na ňu dáme čokoládový mousse a necháme aspoň 12 hodín v mrazničke. Po zmrznutí nakrájame na rezy a namáčame v roztopenej čokoláde.

Tú pripravíme tak, že čokoládu vložíme do misky s kakaovým maslom a roztopíme v mikrovlnke alebo nad vodným kúpeľom. Do dezertu zapichneme špajdlu a namáčame do čokolády. Zdobíme podľa vašej fantázie.

*Prajeme dobrú chuť*







# Geniálny bezlepkáč

- ★ Počet ks: 1
- ★ Ošatka: 500 g
- ★ Predpokladaná doba prípravy štartéra: 12 – 15 hodín
- ★ Ostatná predpokladaná doba prípravy: 3,5 hodiny
- ★ Odporúčaná doba pečenia: 35 – 40 minút





## Na štartér potrebujeme:

1. 90 g pohánkovej múky
2. 110 g vody
3. 1 PL bezlepkového kvásku

Suroviny spolu premiešame v mise a necháme pri izbovej teplote 22°C prekvasiť 12 - 15 hodín. Misu prekryjeme fóliou, aby cesto neobschlo.

## Na záparu potrebujeme:

1. 1 PL vlákniny psyllium
2. 100 g studenej vody

Spolu so štartérom si pripravíme v ďalšej miske záparu. Psyllium dáme do misky, zalejeme vodou a premiešame. Necháme napučať rovnaký čas ako štartér.

## Ďalej na cesto potrebujeme:

1. 130 g ryžovej múky
2. 50 g pšenej múky
3. 30 g tapiokovej múky
4. 2 PL oleja
5. 1 - 1,5 ČL soli
6. 1 ČL mletej rasce
7. 1 hrst semienok hnedého ľanu
8. 80 g vody



Štartér, napučané psyllium a ďalšie suroviny spolu 3 – 4 minúty zmiešame lyžicou tak, aby sa všetky suroviny dokonale spojili. Misu prekryjeme fóliou a dáme do vypnutej rúry. Vedľa misky umiestnime hrnček s horúcou vodou. Prostredie bude teplé a vlhké, čo sú optimálne podmienky pre kvasenie. Takto necháme kvasiť asi 2 hodiny. Cesto následne premiestnime na mierne pomúčenú dosku, vytvarujeme z neho bochník a dáme do ošatky na cca 1,5 hodiny (podľa sily kvásku) finálne vykvasiť.

Pred koncom doby kvasenia dáme do stredu rúry plech, na ktorom budeme piecť a na dno rúry dáme druhý plech na zaparenie. Rúru zapneme na 250°C. Chlieb vyklopíme z ošatky na rozpálený plech a do spodného plechu vylejeme hrnček vody. Rúru rýchlo zatvoríme a pečieme cca 10 minút.

Následne plech s vodou vyberieme, teplotu znížime na 190°C a dopekáme ešte 25 - 30 minút. Či je chlieb správne prepečený zistíme tak, že zaklopeme zospodu na bochník. Zvuk musí byť jasne dutý. Upečený chlebič necháme vychladnúť na mriežke.

*Dobru chuť!*



### NATY ŽÚREKOVÁ ŠTEFKOVÁ



Revolucionárka  
kváskovania na Slovensku,  
certifikovaný pekáč, lektor  
kurzov kváskovania.

[www.chutodnaty.sk](http://www.chutodnaty.sk)  
[www.kvaskovanie.sk](http://www.kvaskovanie.sk)

*Tip*

Po vychladnutí môžeme chlebič nakrájať na krajce, vložiť do igelitového vrecúška a dať zmraziť. Následne vybrať len toľko krajcov, koľko potrebujeme a nahriať ich nad hriankovačom. Takto bude chlebič stále vláchny a mäkký.







## Orieškovo-škoricové koláčiky

@siuuu

- 2 bielky
- 150 g práškového cukru
- 200 g mletých lieskových orechov
- 2 PL mletej škorice
- 1 ČL vanilkového extraktu
- štipka soli
- 1-2 PL pikantnejšieho džemu

1. Bielky so štipkou soli vyšľaháme do peny a postupne zašľaháme práškový cukor, sneh by mal byť hladký a lesklý. Zo snehovej masy odoberieme do zdobiaceho vrecka 2-3 PL, ktoré neskôr použijeme na naplnenie jamiek v pečive.

2. K zvyšnému snehu pridáme vanilkový extrakt a mleté oriešky zmiešané so škoricou, ktoré zľahka stierkou vmiešame. Zo zmesi vlhkými rukami robíme guľky zhruba o veľkosti vlašského orecha, ktoré ukladáme na plech

vystlaný papierom na pečenie. 3. Do každej pripravenej guľky vlhkým prstom urobíme jamku. Do jamiek dáme kvapku pikantného džemu, ktorý pekne osvieži chuť koláčikov, a jamky vyplníme snehom, ktorý sme si odložili do zdobiaceho vrecka.

4. Pečieme v rúre vyhriatej na 100 °C asi 40 - 45 minút. Vyberieme z rúry a necháme na plechu úplne vychladnúť, koláčiky sú po upečení krehké, tuhnú chladnutím. Skladujeme v uzavretej dóze.



# Bezlepkové medovníčky

## @sonulienka

- 650 g bezlepkovej múky Promix Uni
- 150 g tekutého medu
- 250 g práškového cukru
- 50 g masla
- 3 vajcia
- 1 žltok
- 1,5 PL kakaa
- 5 PL mlieka
- 2 PL perníkového korenia
- 2 KL sódy bikarbóny

### Na potretie:

- 1 vajce

### Poleva:

- 1 bielok
- šťava z 1 citróna
- 200 g práškového cukru

1. Do hrnca dáme zohriať med a doň dáme rozpustiť maslo. Pridáme mlieko a dobre premiešame. Múku preosejeme, pridáme sódu bikarbónu, kakao, perníkové korenie, práškový cukor, rozšľahané vajcia so žĺtkom a med s maslom a mliekom. Vypracujeme cesto, ktoré dáme do chladničky minimálne na 2-3 hodiny. Cesto však môžeme nechať odležať aj pár dní.

2. Odležané cesto rozvalkáme a vykrajujeme rôzne tvary medovníčkov, ktoré ukladáme na plech vystlaný papierom na pečenie. Perníčky natrieme rozmiešaným vajíčkom a pečieme v rúre vyhriatej na 180 °C 8-10 minút. Upečené opäť potrieme vajíčkom a necháme vychladnúť.



3. Na polevu 3-krát preosejeme práškový cukor, potom pridáme bielok a šťavu z jedného citróna a šľahačom dobre vymiešame, šľaháme aspoň 10 minút. Pripravenou polevou ozdobíme

medovníky a necháme zaschnúť. Skladujeme v krabici s kúskom chleba, ktorý stvrdne a perníky budú mäkké. Pozor však, aby sa chlieb perníčkov v krabici nedotýkal.





## *Medvedie labky pre celiatikov*

### **@elisticka**

- 700 g bezlepkovej múčnej zmesi Mantler
- 280 g masla alebo Hery
- 210 g práškového cukru
- 140 g mletých vlašských orechov
- 2 vajcia
- 1 PL kakaa
- citrónová šťava

### **Na obalovanie:**

- práškový cukor
- vanilkový cukor

1. Všetky suroviny dáme do misy a vypracujeme cesto, ktoré zabalíme do potravinovej fólie a necháme 1 hodinu odležať v chladničke.

2. Odležaným cestom naplníme formičky na medvedie labky tak, aby v strede zostala jamka. Naplnené formičky poukladáme na plech a pečieme v rúre vyhriatej na 180 °C približne 25 minút.

3. Upečené pečivo necháme vo formičkách mierne vychladnúť, potom vyklopíme a obalíme v zmesi práškového a vanilkového cukru.





# *Pekánové sušienky s rozmarínom*

## **@blissofplants**

- 3300 g pohánkovej múky
- 100 g rozmixovaných pekanových orechov
- 80 g kokosového cukru
- 1 ČL nadrobno nasekaného rozmarínu
- 200 g vegánskeho masla

### **Navrch:**

- pekanové orechy

1. Pohánkovú múku zmiešame s kokosovým cukrom, nadrobno nasekaným rozmarínom a rozmixovanými pekanovými orechmi.

2. K zmesi pridáme vegánske maslo nakrájané na kocky. Vymiešame hladké cesto, ktoré zabalíme do potravinovej fólie a necháme 30 minút odležať v chladničke.

3. Odležané cesto vyvalkáme, povykrajujeme sušienky, ktoré poukladáme na plech vystlaný papierom na pečenie. Do každej sušienky jemne vtláčime polovicu pekanového orecha.

4. Pečieme dozlatista asi 15 minút v rúre vyhriatej na 180 °C.





## *Burizónové guľky*

### @foodinspo

- 200 g kryštálového cukru
- 170 g masla
- 1 konzerva sladeného kondenzovaného mlieka
- 2 bal. neochutených ryžových burizónov

1. Vo vyššom hrnci necháme skaramlizovať cukor, následne pridáme rozpustené maslo a miešame, kým sa hmota nespojí. Pridáme kondenzované mlieko a dobre rozmiešame dohľadka.

2. Potom odstavíme zo sporáka, prispeme burizóny a premiešame. Zmes necháme chvíľku vychladnúť, aby sa s ňou dalo pracovať, nesme však stuhnúť.

3. Vo vode namočenými rukami tvarujeme zo zmesi guľôčky požadovanej veľkosti, ktoré vkladáme do papierových košíčkov. Necháme dobre stuhnúť.

4. Burizónovú zmes môžeme dať aj do formy na srnčí chrbát, vložiť do chladničky aspoň na hodinu a potom nakrájať na plátky.





## Mandľové linecké koláčiky

### @siuuu

- 250 g mandľovej múky
- 125 g masla
- 80 g práškového cukru
- pár kvapiek mandľovej arómy

### Na plnenie:

5-6 PL pomarančového džemu

### Na posypanie:

cukor práškový

1. Mandľovú múku, maslo, cukor a arómu zmiesime na kompaktné cesto, ktoré zabalíme do potravinárskej fólie alebo do mikroténového vrečka a dáme do chladničky odležať na 1-2 hodiny.

2. Následne cesto rozvalkáme na hrúbku 3 mm, vykrajujeme ľubovoľné tvary, ktoré ukladáme na plech vyložený papierom na pečenie. Pečieme v rúre vyhria-

tej na 180 °C približne 7-8 minút.

3. Po vychladnutí koláčiky spájame džemom a poprášime cukrom. Skladujeme v uzavretej dóze.

4. Koláčiky majú tendenciu dosť skrehnúť - nasajú vlhkosť z džemu viac ako klasické linecké pečivo, preto je lepšie pripravovať ich 1-2 dni pred podávaním.





## Lahodný vaječný likér

### @TV Varecha

- 6 žĺtkov
- 150 g krupicového cukru
- 300 ml nesladeného kondenzovaného mlieka
- 1 PL vanilkového extraktu
- 150 ml umu

1. Nad vodný kúpeľ postavíme misu alebo hrniec so žĺtkami a s cukrom. Na miernom ohni nad parou metličkou šľaháme až do peny.

2. Do vaječnej peny pridáme nesladené kondenzované mlieko a vanilkový extrakt, zašľaháme. Na záver primiešame um a likér nalejeme do uzatváratelných fliaš.

3. V chlade vydrží likér niekoľko týždňov. Okrem bežného umu, môžeme do likéru použiť aj biely rum.





## Jednoduché kokosové guľky v čokoláde

**@elantra**

- 200 g strúhaného kokosu
- 1 konzerva sladeného kondenzovaného mlieka
- 100 g čokolády na varenie
- 50 g stuženého tuku na polevy

1. Strúhaný kokos zmiešame s kondenzovaným mliekom a necháme v chladničke stuhnúť. Potom z kokosovej hmoty rukami tvarujeme guľôčky.

2. V hrnci rozpustíme tuk, odstavíme zo sporáka, pridáme kúsky čokolády a miešame, kým sa roztopia. Ak je poleva príliš hustá, pridáme ešte tuk, ak je naopak riedka, pridáme čokoládu.

3. Do polevy namáčame pripravené kokosové guľky a necháme stuhnúť na silikónovej podložke - dobre sa z nej odlepia a zvyšnú stečenú čokoládu môžeme nožom odstrániť a znova použiť. Po stuhnutí môžeme ešte ozdobne popíčkať zvyšnou čokoládou. Guľky poukladáme do malých papierových košíčkov.





# Šuhajdy s mandľovou plnkou

**@jenni**

**Čokoláda:**

- 100 g čokolády na varenie
- 1-2 ČL kokosového oleja

**Plnka:**

- 150 g mandle
- 1 téglík mandľovej smotany
- 80 g nerafinovaného trstinového cukru

1. Nad vodným kúpeľom roztopíme čokoládu s kokosovým olejom. Ak by bola čokoláda príliš hustá, pridáme ešte 1 ČL kokosového oleja, nie viac, inak by sa šuhajdy topili pri izbovej teplote.

2. Na dno pripravených papierových košíčkov dáme jednu až dve lyžice roztopenej čokolády, košíčky ponakláňame, aby sa čokoláda dostala aj na boky. Košíčky dáme do chladničky, aby čokoláda stuhla.

3. Kým čokoláda tuhne, pripravíme plnku. Mandle rozmixujeme alebo nasekáme najemno. Do hrnca nalejeme mandľovú smotanu a pridáme trstinový cukor, ktorý predtým môžeme tiež trochu pomixovať, aby bol jemnejší. Smotanu s cukrom premiešame, aby sa cukor roztopil, pridáme

mandle a varíme, kým plnka trochu nezhrubne. Plnku necháme vychladnúť.

4. Košíčky so stuhnutou čokoládou vyberieme a rovnomerne do nich rozdelíme plnku. Zalejeme čokoládou rozpustenou s kokosovým olejom.

5. Šuhajdy môžeme navrchu posypať orieškami alebo cukrovými ozdobami a uložíme do chladničky alebo na chladné miesto.





## Kokosové pusinky

### @salinka

- 2 bielky
- 100 g práškového cukru
- 80 g strúhaného kokosu
- čokoláda

1. Z bielkov vyšľaháme tuhý sneh, pridáme cukor a šľaháme, kým sneh nebude leský a hladký. Potom do snehu zľahka primiešame strúhaný kokos.

2. Na plech vyložený papierom na pečenie lyžičkou ukladáme kôpky

kokosového snehu. Pečieme v rúre vyhriate na 140 °C približne 30-40 minút.

3. Upečené vychladnuté kokosové pusinky ozdobíme roztopenou čokoládou.





ORGANICS



100% BIO, 100% ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL





Hmmm...  
čítim ovocie



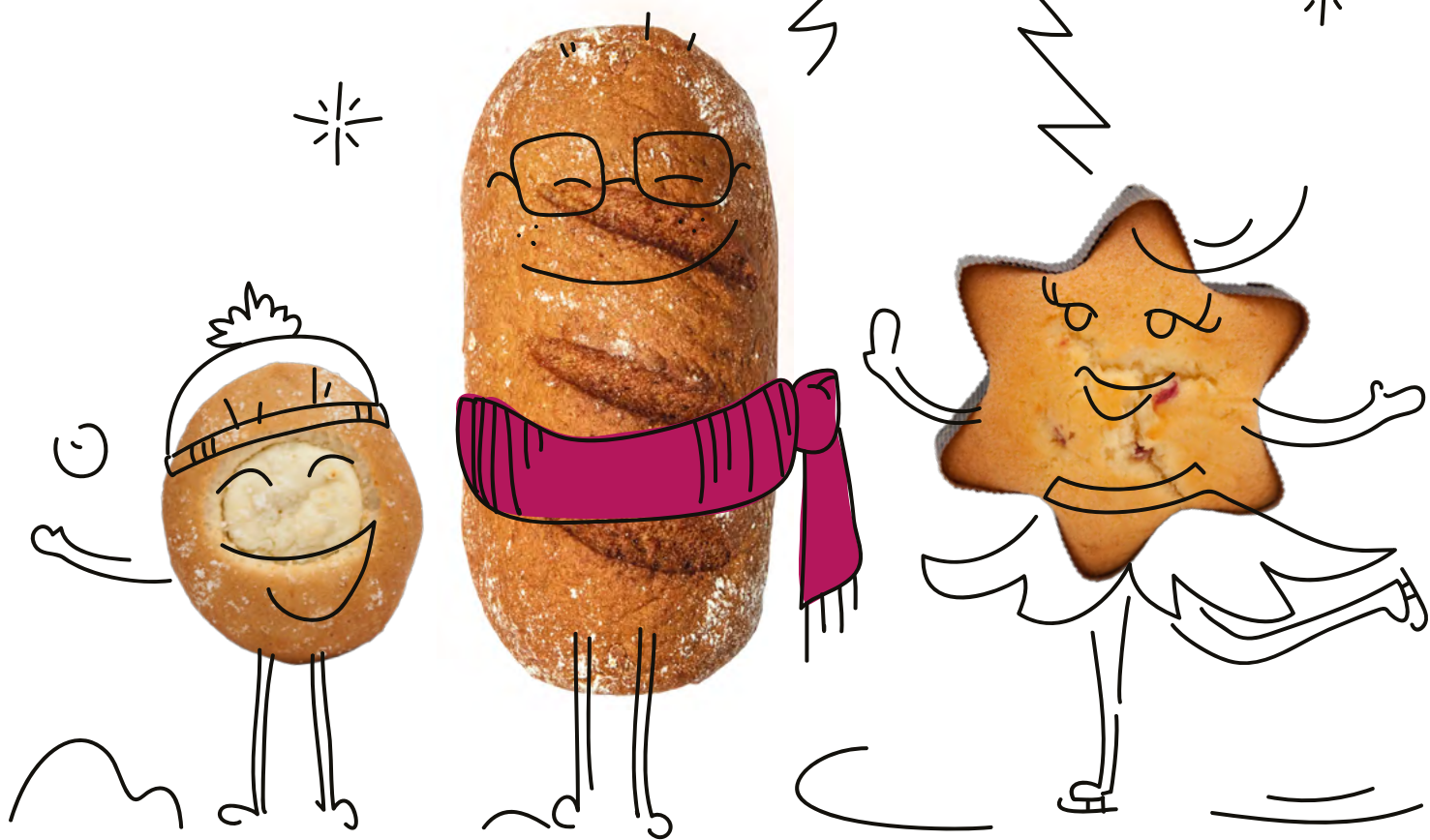


# BEZLEPKOVÉ SVIATKY

S CELOU  
RODINOU



Recept pre Vás



[www.vitacelia.sk](http://www.vitacelia.sk)

CHUTÍ VŠETKÝM





# TIP

Tortu môžete pripraviť nie len na Štedrý deň, ale výborne sa hodí aj na 1. Sviatok vianočný alebo Silvestra.

## VIANOČNÁ BEZLEPKOVÁ TORTA

Na prípravu budete potrebovať:

Bezgluténový korpus Vitacelia 2x  
Tvarohový čokoládový krém:  
200 g jemného tvarohu  
250 g Mascarpone  
100 ml smotany na šľahanie (33%)  
50 g práškového cukru  
150 g čokolády (54 %)  
Malinový džem  
Vianočné ozdoby podľa obľuby:  
sušené pomaranče, škoricca.

### Postup prípravy:

Z oboch piškótových korpusov vyrežeme dva okrúhle piškóty, ktoré pozdĺžne prerežeme na dve polovice a tak nám vzniknú 4 vrstvy korpusov. Na prípravu tvarohového čokoládového krému najskôr necháme vo vodnom kúpeli rozpustiť čokoládu, ktorú necháme mierne vychladnúť. Zmiešame všetky ostatné ingrediencie, ktoré vyšľaháme do polotuhého krému. Do takto pripraveného krému jemne primiešame vychladnutú čokoládu a krém vymiešame dohusta.

Skladanie torty: Jeden zo štyroch korpusov položíme na podnos na ktorom chceme tortu servírovať. Potrieme ho malinovým džemom a následne vrstvou krému. Takto to opakujeme až po štvrtý korpus, ktorý z hornej časti už potrieme len krémom. Krémom obtrieme celú tortu do hladka a necháme stuhnúť v chladničke aspoň 3-4 hodiny, ideálne cez noc. Následne tortu ozdobíme vianočnými ozdobami a spravíme si príjemnú atmosféru.



# ZDRAVÉ, CHUTNÉ A VYROBENÉ NA SLOVENSKU

Spoznajte ľanové produkty prémiovej kvality značky



## Extra panenský L'ANOVÝ OLEJ

Ide o najzdravší spomedzi rastlinných olejov. Je lisovaný za studena, prirodzene bezlepkový a vhodný do studenej kuchyne. Vyrobený zo semienok odrody LIBRA, ktorá obsahuje najvyšší pomer Omega 3 mastných kyselín – až 51 %. Prispieva k udržaniu normálnej hladiny cholesterolu v krvi, k posilneniu imunity a rýchlejšiemu spaľovaniu tukov. Zlepšuje trávenie a pôsobí protizápalovo.

## Celozrnná bezlepková L'ANOVÁ MÚKA

Bohatá na Omega 3 mastné kyseliny, vlákninu a bielkoviny. Je účinným pomocníkom pri chudnutí a pálení záhy. Má všestranné využitie, napr. pri pečení chleba, koláčov, ale aj na zdravé zahusťovanie polievok či omáčok. *TIP CHUTNÔ: 1 PL ľanovej múky a 3 PL vody nahradia pri pečení jedno celé vajce.*

## L'ANOVÉ SEMIENKA odrody Libra

Vypestované na Slovensku. Vyznačujú sa najvyšším obsahom kyseliny alfa-linolénovej (Omega 3). Sú plné vitamínov, proteínov, minerálnych látok a stopových prvkov (železo, vápnik, zinok, fosfor). Priaznivo pôsobia na funkciu tráviaceho systému či pri problémoch s hormonálnou nerovnováhou.

## L'ANOVÝ PROTEÍN

Je výnimočný vysokým obsahom bielkovín - až 36 %. Neobsahuje lepok ani laktózu, je dobre stráviteľný a obľúbený najmä medzi vegánmi a vegetariánmi. Skvelý doplnok stravy pri cvičení. Napomáha rastu svalovej hmoty a regenerácii organizmu po záťaži. Je bez príchute a preto ideálny do smoothie nápojov, jogurtov či na pečenie domácich mäsli proteínových tyčieniek alebo placiek.





## BEZLEPKOVÉ TIRAMISU S ĽANOVOU MÚKOU

Potrebuje:

- 5 vajčiek
- 5 PL trstinového cukru
- 4 PL pohánkovej múky
- 1PL ľanovej múky ([www.chutno.sk](http://www.chutno.sk))
- 500g mascarpone
- 500 ml šľahačkovej smotany
- ¾ šálky trstinového cukru
- 4 PL likér Amareto
- ½ šálky silnej zaliatej kávy

Z bielkov a 5 PL trstinového cukru vyšľaháme sneh spolu. Pridáme vaječné žĺtky a nakoniec jemne primiešame múky. Takto pripravené piškótové cesto dáme piecť do štvorcovej formy 24 x 24 cm vystlanej papierom.

Pečieme cca 15 min. 160 – 170 °C.

Medzitým si pripravíme krém. Vyšľaháme mascarpone so šľahačkovou smotanou a ¾ šálky trstinového cukru. Pridáme 2 PL Amareta. Následne si pripravíme silnú kávu do ½ šálky (150 – 200ml) a primiešame do nej ešte 1 – 2 PL likéru.



Po upečení a vychladnutí piškótu prekrojíme po dĺžke tak, aby nám vznikli dva rovnaké pláty. Spodný plát polejeme približne polovicou kávovej zmesi a natrieme krémom. Môžeme poukladať bobuľové ovocie napr. maliny a polejeme zvyšnou kávovou zmesou a krémom.

Posypeme práškovým kakaom a vložíme do chladničky ideálne 6 – 8 hodín alebo do druhého dňa.

PRE VIAC RÝCHLYCH A ZDRAVÝCH RECEPTOV NAVŠTÍVTE

[www.chutno.sk](http://www.chutno.sk)

## ZDRAVÉ MRKVÁČE BEZ LEPKU

Potrebuje:

- 200g mrkvy
- 200g masla
- 250g pohánkovej múky
- 50g ľanovej múky ([www.chutno.sk](http://www.chutno.sk))

Mrkvu postrúhame na jemnom strúhadle, pridáme pokrájané maslo a zmiešané múky. Všetko spolu premiešame, vypracujeme cesto, ktoré necháme odležať v chladničke aspoň 20 – 30 min. Cesto vyvalkáme a pokrájame na štvorčeky.

Do stredu každého štvorčeka dáme za lyžičku hustého lekváru. Spojíme do kríža dve protilahlé strany, aby nám vznikli otvorené taštičky (pozri obrázok).

Poukladáme na plech vystlaný papierom na pečenie a v zohriatej rúre (160 – 170 °C) pečieme približne 15 min.

*Dobrú chuť!*





Žijeme bez lepku



Založené / Since 1991

# Nový bezlepkový chlieb nielen pre bezlepkáčov

- ✓ Vyrobený z prirodzene bezlepkových surovín.
- ✓ Prakticky balený a krájaný.
- ✓ S obsahom quinoa - múky, pohánkovej múky a ľanového šrotu.



Nový čierny chlieb  
od Novalimu si môžete kúpiť  
hneď teraz na eshople:  
[shop.novalim.net](http://shop.novalim.net)



# Vanilkové venčeky bez lepku

## Na venčeky:

150 g bezgluténovej múky Promix UNI  
275 g mlieka alebo vody (alebo pol na pol)  
100 g masla, 4 celé vajcia  
2 ČL kryštálového cukru, 1/4 ČL soli

## Na plnku:

1 bezlepkový vanilkový puding  
150 g masla, 500 ml mlieka  
2 PL kryštálového cukru

**Postup:** Vodu alebo mlieko, soľ a maslo dáme do kastróla variť a keď zmes vrie, prisypeme do nej Promix UNI s cukrom. Varechou miešame, kým nezvznikne lepkavá guľa, ktorá sa “odpaľuje” od dna kastróla.

Odstavíme a necháme ju trochu vychladnúť. Potom do nej po jednom vŕľaháme vajcia, až nám vznikne krémová konzistencia. Zmes naplníme do zdobiaceho vrečka s hviezdicovou špičkou a na plech s papierom na pečenie nanášame venčeky.

Postriekané vodou ich pečieme na 200 stupňoch asi pol hodinu. Upečené a vychladnuté plníme plnkou, na ktorú uvaríme puding a po vychladnutí ho zašľaháme do zmäknutého masla.

**Dezert, ktorému  
nikto neodolá.**





# Slaný bezlepkový koláč

## Na lístkové cesto bez lepku:

125 g bezgl. múky Promix UNI

125 g krémového tvarohu

125 g studeného masla

štipka soli

## Na plnku:

1 väčšia cuketa, 200 ml smotany na šľahanie,

3 vajcia + 1 na potretie cesta, 100 g syru Feta,

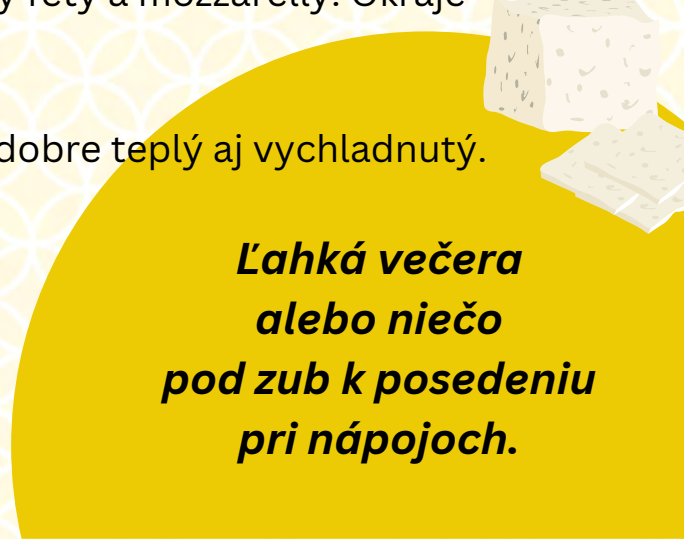

1 mozzarella, čerstvo pomleté čierne korenie, soľ,

lístky rozmarínu alebo tymiánu na ozdobu

**Postup:** Bezlepkovú múku Promix UNI, soľ, na kocky nakrájané studené maslo a studený tvaroh dáme do misy a spracujeme kompaktné cesto, ktoré dáme na min. 3 hodiny zabalené do fólie do chladu.

Odpočnuté cesto vyvaľkáme do tvaru väčšieho kruhu a pomocou valčeka prenesieme do formy s priemerom asi 28 cm. Cesto popicháme vidličkou a poukladáme naň na tenké plátky nakrájanú cuketu. Smotanu na šľahanie vymiešame s vajčkami, soľou a korením a vylejeme do formy na cesto s cuketou. Na povrch plnky poukladáme kúsky fety a mozzarely. Okraje cesta potrieme rozšľahaným vajíčkom.

Koláč pečieme na 180 °C asi 40 minút. Chutí dobre teplý aj vychladnutý.



**Lahká večera  
alebo niečo  
pod zub k posedeniu  
pri nápojoch.**





# Syrové nekysnuté pagáče

## Potrebuje:

2,5 šálky (1 šálka = 250 ml)  
bezgluténovej múky Promix PK al.  
PK špeciál (pol šálky môžeme nahradiť  
napríklad kukuričnou múkou Novalim)  
1 šálka mlieka  
125 g studeného masla  
1/2 šálky strúhaného parmezánu  
1 balíček kypriaceho prášku, 1 ČL sušeného cesnaku  
1 ČL soli, 1-2 PL nasekaných bylín (napr. tymián)



Ešte 1 vajce na potieranie a trochu hrubozrnnej soli na posypanie.

**Postup:** Do misy dáme suché prísady, pridáme nastrúhaný parmezáň, nasekané bylinky, na strúhadle nastrúhané studené maslo a mlieko. Varechou začneme spracovávať z týchto prísad cesto, ktoré napokon ručne vymiesime do kompaktnej hladkej hmoty.

Na pomúčenej pracovnej doske cesto rozvaľkáme na menší obdĺžnik a poskladáme na tretiny. Opäť zľahka rozvaľkáme a poskladáme a potom zopakujeme celý proces ešte raz. Celkovo cesto poskladáme trikrát.

Napokon ho rozvaľkáme na hrubo (asi 2 cm hrúbka) a vykrajujeme pagáče. Potreté vajíčkam, posypané soľou ich pečieme vo vopred vyhriatej rúre na 200 stupňoch asi 20-23 minút do zlatohneda. Po dopečení necháme vychladnúť.

*Bezlepkové pagáče  
bez kysnutia zvládne  
aj začiatočník.*







# Rustikálne žemle bez lepku

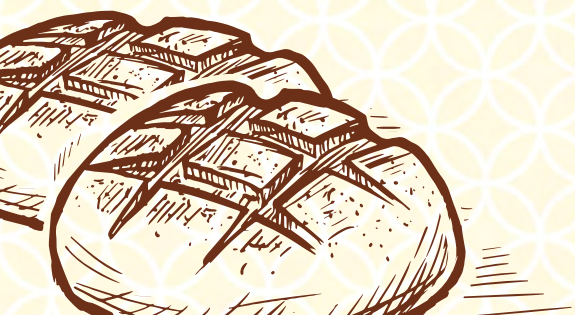
## Potrebuje:

300 g bezgluténovej múky Promix T  
250 ml vody  
1 PL bieleho jogurtu  
1 ČL sušeného droždia  
1 kopcovitá ČL soli  
Ľanové semiačka

**Postup:** Všetky uvedené prísady dáme do misy, varechou ich zamiešame, aby sa mokré prepojili so suchými, prikryjeme misu potravinárskou fóliou a necháme cez noc (alebo minimálne 3-4 hod) na kuchynskej linke pomaly kysnúť. Po rozkysnutí nám z cesta vznikne polotekutá lepkavá zmes s bublinkami.

Rúru dáme rozohriať na 230 stupňov a vložíme do nej malé zapekacie misky aj s vekom. Vrelé misky potom opatrne vysypeme trochou bezlepkovej múky a pomocou gumenej varechy alebo stierky do nich dáme tekuté cesto. Ideálne do  $\frac{3}{4}$  objemu. Misky prikryjeme vekami alebo hrubším alobalom a dáme ich späť do rúry.

Pečieme ich najprv 15 min prikryté a potom ešte asi 10 minút odokryté, do zlatohneda. Po dopečení ich necháme na mriežke vychladnúť. Najlepšie chutia čerstvé.







# Kakaová torta bez lepku

## Na korpus:

6 vajec  
6 PL kryštálového cukru  
6 PL bezgluténovej múky  
Promix PK alebo PK špeciál  
2 PL kakaa, 1 ČL kypr. prášku

## Na plnku:

250 ml šľahačky, 200 g horkej  
čokolády, pohár ríbezl'ového džemu  
na potieranie korpusu

## Na polevu:

75 g horkej čokolády, 10 g kokosového tuku,  
ríbezle na ozdobenie

**Postup:** Plnka: prevretou šľahačkou zalejeme nasekanú čokoládu, rozmiešame a necháme vychladnúť. Dáme do chladničky na neskôr.

Korpus: Celé vajcia s cukrom šľaháme do nadýchanej bledej peny, na túto zmes preosejeme Promix PK alebo PK špeciál, kypr.prášok a kakao. Gumenou varechou premiešame do hladka. Pečieme v tortovej forme s priemerom 20 cm, na 180 stupňoch asi 25-30 minút. Po dopečení necháme vychladnúť. Korpus, rozrezaný na 3 pláty, plníme plnkou, na ktorú vyšľaháme pripravenú vychladenú zmes. Povrch torty ozdobíme roztopenou čokoládou rozmiešanou s trochou kokosového tuku, necháme efektne postekať po boku stekance a tortu ozdobíme čerstvými ríbezlami.

**Nadýchaný bezlepkový  
korpus, ktorý využijete  
ako základ na akúkoľvek  
tortu.**







# Kysnutý ovocný koláč bez lepku



**Na kvások:** 100 ml mlieka, ¼ kocky  
čerstvého droždia, 1 ČL kryštálového cukru

**Na cesto:** 200 g bezgl.múky Promix Alfa, 15 g  
tapiokového škrobu, 50 ml mlieka, 1 PL kryšt.  
cukru, ¼ ČL soli, 1 vajce, 15 g tuku (masla)

**Na posýpku:** 5 PL mandľovej múky, 2 PL práškového cukru,  
2 PL studeného masla

**Postup:** Na kvások zmiešame teplé mlieko, rozmrvené droždie a cukor. Premiešame a necháme postáť na teple 15 minút. Do veľkej misy dáme všetky suroviny na cesto a pridáme k nim kvások. Hnetáčom 10 min miesime, kým nevznikne hladké, mierne lepivé cesto. Poprášime ho múkou, prikryjeme čistou utierkou a necháme na teplom mieste kysnúť aspoň 60 minút. Menší plech vystelieme papierom na pečenie alebo vymastíme a vysypeme múkou a cesto doňho rukou natlačíme na hrúbku asi 1,5 cm. Na cesto poukladáme umyté a osušené ovocie, prikryjeme utierkou a necháme podkysnúť 15-20 minút. Posýpku pripravíme ručným miešaním surovín medzi dlaňami, až sa začne hmota akoby trúsiť. Nanesieme ju na koláč. Pečieme na 180 °C približne 20 – 25 minút.

Po upečení koláč vyberieme a ihneď pokropíme vlažnou vodou, tak si udrží vláčnosť dlhšie. Na záver môžeme podľa chuti posypať mletou škoricou.



***Dobrému kysnutému  
koláču s ovocím nepovie  
nikto nie. Vyskúšajte ho  
tiež.***





# Orechové kocky bez lepku

## Cesto:

1 balenie bezgluténovej zmesi  
na Bábovku Novalim  
3 vajcia  
150 ml oleja

## Na polevu:

150 ml mlieka  
2 PL kakaa  
200 g práškového cukru  
0,5-1 dcl rumu  
75 g kokosového tuku alebo masla  
200 g mletých opražených lieskocov



**Postup:** Najprv si pripravíme bezgluténovú bábovku podľa návodu na obale. Dáme ju piecť do vopred vyhriatej rúry na 180 stupňov asi na 20 minút.

Medzitým si pripravíme polevu. Všetky uvedené suroviny dáme do kastrólika a zahrievame. Keď sa tuk rozpustí, dobre zmes miešame a krátko ju povaríme.

Upečený korpus necháme vychladnúť, potom ho nakrájame na kocky a tie namáčame najprv do pripravenej polevy, prebytky necháme stiecť a potom kocky obalíme v mletých orechoch.

*Malá obmena  
klasických kokosových  
ježov - skúste tieto  
orechové kocky.*







# Medovníčky s čokoládovou polevou



## Potrebujeme:

- 1 balenie bezgluténového chladeného medového cesta Novalim
- 200 g horkej čokolády
- 50 g kokosového tuku
- 50 g bielej čokolády

**Postup:** Chladené medové cesto Novalim necháme asi hodinu pri izbovej teplote ohriať sa. Potom ho na pracovnej doske premiesime, kým začne byť tvárne.

Dosku pomúčime bezgluténovou múkou a cesto na nej rozvaľkáme na hrúbku asi 5 mm. Z cesta vykrajujeme tvary (ideálne s otvorom v strede) a kladieme ich na plech vystlaný papierom na pečenie.

Perníčky bez lepku pečieme vo vopred vyhriatej rúre na 180 stupňoch asi 10-12 minút. Po dopečení ich necháme na mriežke chladnúť.

Horkú čokoládu s tukom dáme do kastrólika a nad parou ich roztopíme. Riadne premiešame a do tejto polevy namáčame perníčky. Necháme ich na mriežke, aby prebytočná poleva stiekla. Potom ich ešte dozdobíme roztopenou bielou čokoládou.

**Klasika, ktorá nesmie  
chýbať na žiadnom  
vianočnom stole.**






*Žijeme bez lepku*



**NOVALIM®**

Založené / Since 1991



*Novalim žela  
všetkym  
krásne, radostné  
a spokojné Vianoce!*







# TRADIČNÝ RECEPT

## s moderným twistom

Prispôbte si svoje raňajky podľa vlastnej chuti! Naše ryžové kaše Dr. Oetker sú ideálne na sladké kombinácie. Vyskúšajte klasickú Ryžovú kašu Jablká, škorica, ovocnú Ryžovú kašu Marhuľa, Ryžovú kašu Jahody, CHIA alebo si vyberte z overených klasík Ryžová kaša Vanilka a Ryžová kaša Čokoláda. Dochutiť ich môžete napríklad čerstvým sezónnym ovocím či rôznymi orechovými maslami. Recept na tradičný ryžový náky s použitím Ryžovej kaše Marhuľa Dr. Oetker otvára nové možnosti v jeho príprave! Môžete si pochutnať sami a nemusíte variť vo veľkom.

### Rýchly ryžový náky

Jednoduchá príprava  
Vystačí na: 2 porcie

#### Príprava:

Celková doba: 30 min

Príprava: 10 min

Doba pečenia: 20 min

#### Prísady

- 1 balíček Ryžovej kaše Marhuľa Dr. Oetker
- 150 ml vriacej vody
- 1 žltok
- 20 g rozpusteného masla
- 1 balíček Vanilkového cukru Dr. Oetker
- kompótové ovocie (marhule, slivky, višne) dôkladne odkvapkané
- ½ KL mletý škoric
- 1 bielok
- 1 zarovnaná PL cukru

V mise pripravíme kašu s vriacou vodou podľa návodu na obale a necháme asi 5 minút odstáť. Pridáme žltok, maslo a vanilkový cukor a zamiešame. Nanesieme do maslom vymastených misiek na zapekanie. Na povrch rozložíme odkvapkané ovocie a posypeme škoricou. Z bielka a cukru vyšľaháme tuhý sneh, ktorý nanesieme na ovocie a vložíme do predhriatej rúry zapieť dozlatista.

Elektrická rúra: 170 °C

Teplovzdušná rúra: 150 °C

Doba pečenia: asi 20 minút

#### Príslušenstvo

elektrický ručný šľahač  
zapekacia nádoba

V praktickom balení vo vrecku po jednej porcii ich môžete mať stále poruke. Stačí zaliať 150 ml vriacej vody, zamiešať, za občasného premiešania 10 minút nechať odstáť a môžete konzumovať.

Ryžové kaše Dr. Oetker sú prirodzene bezlepkové a ľahko stráviteľné. Pre vitalitu a energiu do vášho dňa.

**Ryžová kaša Vanilka** – má vynikajúcu vanilkovú chuť, nízky obsah tuku a soli a tiež o 30% menej cukru. Overenú klasiku môžete dochutiť napríklad čerstvými hruškami či bobuľovým ovocím.

**Ryžová kaša Jablká, škorica** – obsahuje sušené jablká a mletú škoricu. Ľahko stráviteľná kaša s obľúbenou príchuťou pre energiu a vitalitu do vášho dňa.

**Ryžová kaša Marhuľa** – obsahuje sušené marhule plné antioxidantov vrátane flavonoidov. Užite si lahodnú a jemnú chuť marhúľ na raňajky alebo na desiatu a doprajte si zdravú pauzu kdekoľvek sa nachádzate.

**Ryžová kaša Čokoláda** – bezlepková a ľahko stráviteľná ryžová kaša navyše je zdrojom vlákniny. S nízkym obsahom tuku a soli prinesie energiu a vitalitu do vášho dňa. Dochutiť môžete napríklad banánom a orechmi.

**Ryžová kaša Jahody, CHIA** – má výbornú chuť, nízky obsah tuku a soli a tiež o 30% menej cukru. Obsahuje prospešné chia semenka a inulín, je bezgluténová a ľahko stráviteľná. Doplniť ju môžete napríklad o čerstvé jahody, či čučoriedky.





Kvalita v kuchyni



Kód  
D0973



Kód  
D0976



Kód  
D1029



Kód  
D1030



Kód  
D1031



Kód  
D0977



Kód  
D1280



# Liana

## Bezlepkové výrobky

BEZ LEPKU / BEZ LAKTÓZY / BEZ SÓJE / BEZ CUKRU / BEZ VAJEC / BEZ FARBÍV  
DOSTUPNÉ NA LEKÁRSKY PREDPIS

V Raslaviciach, na východe Slovenska, vyvíjame a vyrábame pod značkou Liana kvalitné bezlepkové zmesi pre celiatikov aj pre všetkých, ktorí uprednostňujú pečivo a dobroty bez lepku. Značka Liana je na trhu od roku 1994, keď sme začali s výrobou obľúbeného osviežujúceho nápoja - Minerál, ktorý vyrábame dodnes. V roku 2017 sme do sortimentu pridali bezlepkové múčne zmesi Liana, ktoré sú zaradené aj Ministerstvom zdravotníctva SR do zoznamu kategorizovaných diietických potravín. Často sme dostávali otázky typu: Prečo popri našich kvalitných pekárskych výrobkoch nevyrábame aj produkty na bezlepkové pečenie? Keďže celá naša produkcia bola už vtedy bezlepková, pustili sme sa postupne do dlhodobého a náročného procesu vývoja bezlepkových múčnych zmesí. Podpora našich zákazníkov nás neustále utvrdzuje v tom, že naša práca má zmysel. Práve preto sa snažíme ustavične napredovať – či už zavádzaním technologických inovácií vo výrobe, alebo rozširovaním nášho sortimentu. Tento rok je pre nás výnimočný, pretože sa nám po dlhšom procese podarilo obohatiť ponuku o nové bezlepkové produkty, ako sú strúhanka, krupica a predovšetkým rôzne druhy cestovín. Veríme, že si tieto novinky nájdu svoje miesto vo vašich kuchyniach a budú ďalším krokom k spokojnému bezlepkovému pečeniu a vareniu.

Mária Lazoríková

konateľka spoločnosti LIANA GOLIAŠ s.r.o.

## Novinka



### BEZLEPKOVÉ CESTOVINY

Objavte našu širokú ponuku bezlepkových cestovín:  
od niťoviek a širokých rezancov, cez obľúbené  
penne, fusilli, fľačky až po tarhoňu a ďalšie.  
Perfektné pre vaše obľúbené recepty.  
BEZ LEPKU, BEZ KOMPROMISOV, S LÁSKOU OD LIANY!



Sledujte nás na stránke [liana.sk](http://liana.sk) /    



Kvalita v kuchyni



# Bezlepkové

## VIANOČNÉ MEDOVNÍKY LIANA - ihneď mäkké -



### Fine mix

## LIANA



Bezlepková zmes  
na perníky a medovníky.

- BEZ LEPKU
- BEZ LAKTÓZY
- BEZ SÓJE
- BEZ CUKRU
- BEZ VAJEC
- BEZ FARBÍV



**CESTO**  
330 g Universal mix Liana  
100 g Fine mix Liana  
140 g práškový cukor  
70 g zmäknuté maslo  
5 PL med  
3 ks vajce  
¼ KL Sóda bikarbóna  
Liana

**ĎALEJ POTREBUJEME**  
na podsypanie Universal mix Liana  
na potretie žltok + lyžica vody



### Ingrediencie a postup

🕒 60 minút 🍴 73 ks

1. Universal mix Liana a Fine mix Liana premiešame s práškovým cukrom, postupne pridáme Sódu bikarbónu Liana, vajcia, zmäknuté maslo a med.
2. Vypracujeme hladké kompaktné cesto, ktoré zabalíme do potravinovej fólie a necháme v chladničke odležať 12-24 hodín.
3. Odležané cesto rozdelíme na 2 časti. Na pomúčenej pracovnej doske premiesime a vyvalkáme na hrúbku 3 - 4 mm.
4. Vianočnými formičkami vykrajujeme rôzne tvary medovníkov a ukladáme na plech vystlaný papierom na pečenie.
5. Pečieme v rúre vyhriatej na 170°C a pečieme asi 8 minút.
6. Ihneď po vybratí z rúry potrieme tenkou vrstvou vymiešaného žltka s vodou pre získanie žiarivého lesku. Po vychladnutí ozdobíme bielkovou polevou.

#### POSTUP NA PRÍPRAVU BIELKOVEJ POLEVY:

Zmiešame 1 bielok, 200 g trikrát preosiateho práškového cukru a 1 PL zemiakového škrobu Liana. Ručne premiešame, kým poleva nie je hladká a liata. Naplníme zdobiace vrecko a zdobíme medovníky podľa fantázie.

#### AK CHCEME DOSIAHNUŤ SVETLEJŠIE MEDOVNÍKY:

Zmeníme pomer múk v recepte. Fine mix na 50 g a Universal mix na 380 g. Pridáme však Kypriaci prášok do perníka Liana, 1-2 KL pre výraznú medovníkovú chuť.

### Universal mix



## LIANA

Bezlepková zmes na vaječné  
a bezvaječné cestoviny,  
pirohy, halušky, šúľance,  
lokše, zahusťovanie  
polievok a omáčok.

Sledujte nás na stránke [liana.sk](http://liana.sk) /





Kvalita v kuchyni



# Bezlepkový

## BABIČKIN VIANOČNÝ ŠTEDRÁK



- S VLÁKNINOU
- BEZ LEPKU
- BEZ LAKTÓZY
- BEZ SÓJE
- BEZ CUKRU
- BEZ VAJEC
- BEZ FARBÍV

32 x 23 cm 60 minút 15 ks

**CESTO**  
300 g Bakery mix Liana  
250 ml mlieko  
15 g droždie  
1 lyžica kryštálový cukor  
(na kvások)  
50 g kryštálový cukor  
1 ks vajíčko  
50 g maslo

**TVAROHOVÁ PLNKA**  
250 g tvaroh  
1 ks vajce  
namočené hrozienka v rume  
1 ks Vanilínový cukor Liana  
2 lyžice práškový cukor  
1/2 vrecka Poleva citrónová Liana  
50 ml mlieko  
1/2 vrecka Zlatý krém Liana

**MAKOVÁ PLNKA**  
200 g mletý mak  
50 ml mlieko  
3 lyžice cukor  
**ORECHOVÁ PLNKA**  
200 g orechy  
50 ml mlieko  
1 ks Vanilínový cukor Liana  
3 lyžice práškový cukor

## Bakery mix

 **LIANA**

Bezlepková zmes  
na kysnuté cesto, vhodná na  
koláče, záviný, croissanty,  
parené buchty, knedle,  
šišky, vianočku, žemle,  
rožky, pizzu.

## Ingrediencie a postup

1. Do vlažného mlieka pridáme lyžicu kryštálového cukru, nadrobíme droždie a necháme kvások vykysnúť.
2. Medzitým v miske zmiešame Bakery mix, cukor, rozpustené maslo, vajíčko a kvások z droždia. Všetko vymixujeme na hladké cesto, ktoré prikryjeme a necháme vykysnúť 30-45 minút.
3. Zatiaľ si nachystáme jednotlivé plnky. Každú plnku pripravíme v osobitnej miske zmiešaním uvedených surovín.
4. Cesto rozdelíme na 5 rovnakých častí a rozvalkáme na papieri na pečenie alebo silikónovej podložke na tenko.
5. Na prvú časť natrieme lekvár a uložíme druhé tenké cesto, na ktoré natrieme tvarohovú plnku, ďalšie tenké cesto, maková plnka, tenké cesto a nakoniec orechová plnka. Uložíme posledný plát cesta. Necháme ešte prikryté fóliou podkysnúť 20 minút.
6. Pred pečením potrieme povrch rozšľahaným vajíčkom a dáme piecť na 200°C asi 35 minút jemne doružova. Po upečení potrieme ešte horúci maslom. Vychladnutý pokrájame a posypeme práškovým cukrom.

Sledujte nás na stránke [liana.sk](http://liana.sk) /    





# Bezlepkový

## EXTRA VANILKOVÝ ZLATÝ KRÉM EŠ LIANA

 34 x 24 x 8 cm  90 minút  20-25 ks

### KRÉM

1 l mlieko

2 vrecká Zlatý krém Liana

2 žltky

2 PL Cake mix Liana

150 g kryštálový cukor

2 PL rum

250 g maslo / rastlinný tuk

štipka Pravá vanilka mletá Liana

### PIŠKÓTA

7 bielkov

5 žltkov

200 g kryštálový cukor

100 ml teplé mlieko

200 g Cake mix Liana

### ŠLAHAČKA

250 ml rastlinná / živočíšna šľahačka

štipka Pravá vanilka mletá Liana

## Ingrediencie a postup

1. Krém: Zo 700 ml mlieka oddelíme 300 ml, ktoré použijeme na rozmiešanie Zlatých krémov, žltkov a zmesi Cake mix Liana. Zvyšné mlieko zahrejeme s cukrom až do varu. Rozmiešanú zmes vlejeme do vriaceho mlieka a za stáleho miešania varíme, kým krém nezhuštnie. Prídame 2 polievkové lyžice rumu, cca 50 g masla, Pravú vanilku mletú Liana, dobre premiešame a necháme vychladnúť.

2. Piškóta: Vaječné bielky vyšľaháme do tuhého snehu. V druhej nádobe vyšľaháme 5 žltkov s cukrom do peny. Postupne prílejeme teplé mlieko a po lyžiciach pridávame Cake mix Liana. Nakoniec zľahka varechou vmiešame sneh z bielkov. Cesto vylejeme na plech vystlaný papierom na pečenie a pečieme pri 175°C 20 minút. Necháme vychladnúť.

3. Mäkké maslo vyšľaháme do peny a postupne po lyžiciach príšľaháme vychladnutý prešľahaný puding.

4. Piškótu prekrojíme na polovicu a spodnú piškótu natrieme pripraveným krémom.

5. Šľahačka: Do rastlinnej šľahačky pridáme Pravú vanilku mletú Liana, vyšľaháme a naniesieme na vrstvu krému. Príkryjeme druhou polovicou piškóty. Necháme stuhnúť.

6. Povrch posypeme práškovým cukrom, nakrájame na kocky a podávame.

# Cake mix LIANA



Bezlepková piškótová zmes na korpusy, piškótové cestá, muffiny, bábovky, venčeky, palacinky, krehké koláče, sušienky.

- S KYPRIACIM PRÁŠKOM
- BEZ LEPKU
- BEZ LAKTÓZY
- BEZ SÓJE
- BEZ CUKRU
- BEZ VAJEC
- BEZ FARBÍV





# ZEMIAKOVÉ PLACKY



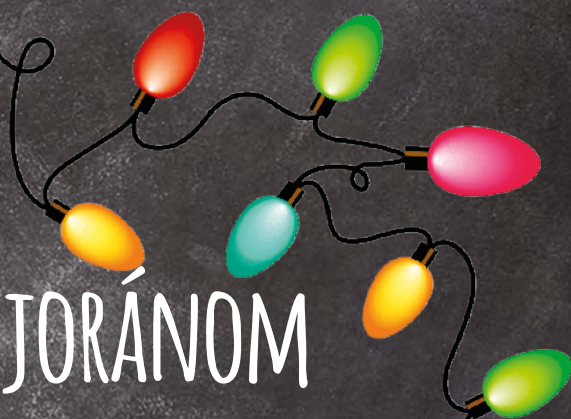
Staňte sa  
kreatívnymi  
hostiteľmi,  
ktorí sa neboja  
experimentovať

BEZ LEPKU

OCHUTENÉ CESNAKOM A MAJORÁNOM

SVIATOČNÉ OBČERSTVENIE NIELEN NA PÁRTY

RÝCHLA PRÍLOHA, KEĎ SA VÁM ŠALÁT UŽ ZAJEDÁ







# Zemiakové placky s hummusom, JABLČNÝM A ZÁZVOROVÝM čatní a lieskovými orieškami



## SUROVINY

9 zemiakových placiek  
150 g zavareného cíceru  
240 g jablák  
30 g hrozienok  
30 g lieskových orieškov  
30 g bielej cibule  
15 g pasty tahini  
15 g cesnaku  
15 g čerstvého zázvoru  
6 g čili  
30 ml studenej vody  
30 ml olivového oleja  
9 ml bieleho octu  
15 g soli  
Garam masala  
škorica  
sladká paprika  
šťava z jedného citróna

Zemiakové placky môžete opieť na panvici na strednom stupni na menšej vrstve oleja dozlatova asi 10-15 minút alebo v rúre pri 220 °C na 15-20 minút, v polovici otočte. V teplovzdušnej fritéze pri 200 °C vyprážajte 12 minút, vyskladajte do jednej vrstvy, v polovici otočte. V rúre alebo teplovzdušnej fritéze je lepšie placky postriekať olejom v spreji.

Hummus: cícer, cesnak, pastu tahini, olivový olej, citrónovú šťavu a vodu rozmixujte na pastu, osolte a okoreňte.

Čatní: olúpané jablká nakrájajte nahrubo a cibuľu, cesnak, chilli a zázvor na malé kocky. Na oleji opražte jablká a hrozienka, dochuťte soľou, sladkou paprikou, Garam masala, škoricou a vínnym octom. Všetko varte, kým nevznikne konzistencia marmelády.

Lieskové oriešky opečte na suchej panvici, zlúpnite šupku. Potom ich rozdrvte na hrubšiu posýpku.

Vyskladajte placky, na ne dajte hummus, pridajte čatní a na záver posypte rozdrtenými orieškami. Sladko pikantná kombinácia placiek s cesnakom a majoránom so sladkým jablčným čatní - wow!

Dobrú chuť!



# Aviko ČR





# vianočné tartaletky s jedlým snehom podľa @littlesweets\_by\_martina



made  
with  
the best  
of us

## Ingrediencie

### Korpus

300 g bezlepková múka Schär MIX C Pâtisserie  
150 g maslo  
110 g práškový cukor  
2 vaječné žĺtky veľkosť M  
3 PL mlieko  
1 PL tmavé kakao

### Ganache z bielej čokolády a škorice

300 g biela čokoláda  
100 g smotana na šľahanie  
1 ČL mletá škorica

### Na potretie tartaletky

jablkovo – rakytníkový džem

### Švajčiarsky maslový krém

4 vaječné bielka veľkosť M  
400 g maslo  
300 g kryštálový cukor

### Dekorácie v tvare snehu

jedlý papier – biely  
alebo cukrové vločky v tvare vločiek /  
hviezdičiek / perličiek

## Postup

### Korpus na tartaletky

1. V kuchynskom robote zmiešajte múku, práškový cukor a kakao.
2. Pridajte studené maslo a mieste, kým zmes nebude pripomínať hrubú strúhanku.
3. Pridajte vaječné žĺtky a postupne po lyžiciach studené mlieko.
4. Cesto vyklopte na jemne pomúčenú dosku a vytvarujte bochníček. Zabaľte do plastovej fólie a dajte do chladničky na 30 minút.
5. Predhrejte si rúru na 180°C. Cesto rozvaľkajte na hrúbku 0,4 mm.
6. Pomocou perforovaných tartaletiek vykrojte malé kolieska cesta a použitím rezača na pizzu nakrájajte dlhé prúžky.
7. Začnite umiestnením kruhu na spodok ráfika a potom umiestnite pás cesta pozdĺž okrajov. Jemne zatlačte, aby ste utesnili dva kusy cesta.
8. Vrchnú časť okrajov zrežte nožom tak aby kopíroval okraje ráfika. Spodnú časť tartaletiek prepichnete vidličkou.
9. Vložte tartaletky do mrazničky na 30 minút. Pečieme ich na plechu s papierom na pečenie 15 minút a následne necháme úplne vychladnúť.

### Ganache z bielej čokolády a škorice

1. Smotanu na šľahanie zohrejeme vo vodnom kúpeli. Pozor nesmie sa variť!
2. Bielu čokoládu rozpustíme v zohriatej smotane a pridáme škoricu.
3. Necháme mierne vychladnúť.
4. Dno tartaletiek potrieme džemom.
5. Ganache nalejte po vrchný okraj korpusov.
6. Nechajte vychladnúť v chladničke do druhého dňa.

### Švajčiarsky maslový krém

1. Maslo nakrájame na menšie kocky a necháme pri izbovej teplote aspoň 1 hodinu.
2. Vaječné bielka a cukor zahrievame vo vodnom kúpeli, kým sa cukor úplne nerozpustí a pri teplote 70°C miešame bielka približne 5 minút.
3. Ešte horúce vaječné bielka šľaháme na najvyšších otáčkach 3 minúty.
4. Necháme vychladnúť a na najpomalších otáčkach postupne pridávame maslo.
5. Miešame kým nevznikne kompaktný krém.

### Zdobenie

1. Pomocou zdobiaceho vrečka a špičky vytvarujeme stromček.
2. Vločky z jedlého papiera vyrobíme špeciálnou vyrezávačkou v tvare vločky alebo použijeme cukrové vločky / hviezdičky / perličky.
3. Zdobíme ihneď po naplnení – ešte kým krém úplne nestuhne.



# vyberte si na svoje bezlepkové Vianoce tú správnu múku od Schär:

## Bezlepková múka Schär MIX C PÂTISSERIE

Bez nej si vianočné pečenie nevieme predstaviť. Je perfektná na sladké koláče a pokrmy z cesta s kypriacim práškom alebo na tenučké palacinky.

## Bezlepková múka Schär MIX IT UNIVERSAL

Jedna z najuniverzálnejších bezlepkových múčnych zmesí na trhu, vhodná je tak pre sladké ako aj slané recepty.

## Bezlepková múka Schär MIX B BREAD

Dokonalá bezlepková múka na pečenie chleba a kysnutého pečiva. Využijete ju aj na pečenie koláčov a cukrovíniiek.

## Bezlepková múka Schär MIX IT DUNKEL

Bezlepková zmes Mix It Dunkel je ideálna na prípravu tmavého pečiva.

## Bezlepková múka Schär MEHL FARINE

Bezlepková zmes Farine má univerzálne využitie, hodí sa napríklad prípravu lievancov, cestovín, zemiakového cesta alebo na zahustenie omáčok.





*Vanilkové  
rohlíčky z múky  
z tigrieho  
orecha*

## POSTUP

1. Všetky suroviny spolu spracujte do hladkého cesta.
2. Cesto zabaľte do fólie a nechajte aspoň 30 minút odležať v chladničke.
3. Cesto rozdeľte na menšie časti, aby sa s ním ľahšie pracovalo.
4. Z každej časti vyvaľkajte dlhé valčeky, nakrájajte a tvarujte z nich rožky rovnakej veľkosti.
5. Rožky poukladajte na plech vystlaný papierom na pečenie.
6. Pečte v predhriatej rúre na 180°C približne 8–10 minút, aby rožky ostali pekne svetlé.
7. Nakoniec obaľte v práškovom cukre alebo len pocukrujte.

## SUROVINY

- 1 celé vajce
- 3g guarovej gummy
- 120g tapiokovej múky
- 250g múky z tigrieho orecha\*
- 100g mletých vlašských orechov
- 180g bezlaktózového masla
- 120g práškového cukru
- 20g kypriaceho prášku
- 10g vanilkovej pasty



GRANOLA



TIGERNUT®

Laska



www.tigernutplanet.com

e-shop



# Bezlepkové mandľové cookies

Rýchly a jednoduchý recept len s 3 ingredienciami

Tieto neuveriteľne ľahké a vlhké mandľové sušienky, ktoré sú bez mlieka a lepku, sa pripravujú rýchlo a jednoducho. Po ich vyskúšaní ich budete chcieť mať nie len na Vianoce, ale aj kedykoľvek cez rok. **Tento recept si vyžaduje iba tri ingrediencie:**

350 g mandľovej múky alebo pomletých mandlí  
100 g práškového cukru  
3 vajcia  
30ks mandlí (voliteľné)

1. Práškový cukor: Uistite sa, že je dobre preosiaty, pretože tento typ cukru má tendenciu vytvárať hrudky pri skladovaní.
2. Mandľová múka: je možné použiť aj pomleté mandle. Cesto sa spojí, iba mierne zmení textúru.
3. Vajcia: 3 ks strednej veľkosti a izbovej teploty.
4. Na ozdobenie sušienok môžete pridať celé mandle.



Ak chcete, môžete si prispôbiť alebo pridať ďalšie ingrediencie. Napríklad vanilkový extrakt alebo mandľový extrakt do cesta pre viac chuti, alebo trochu citrónovej kôry. Tieto sušienky sú naozaj veľmi jednoduché a rýchle na prípravu.

## POSTUP:

1. Predhrejte rúru na 180°C .
2. Do veľkej misky dajte mandľovú múku a preosejte práškový cukor. Zmiešajte ich spolu, kým sa nespoja.
3. V samostatnej miske rozšľahajte vajcia. Nalejte ich na suché ingrediencie a premiešajte, kým nezískate husté, mierne vlhké cesto. Bude trochu lepivé, čo je úplne normálne.
4. Pomocou malej naberačky na zmrzlinu si naberte časť cesta a vytvorte z nej malé guľičky.
5. Guľičky uložte na plech vystlaný papierom na pečenie alebo silikónovou podložkou. Každú sušienku jemne sploštite prstami.
6. (Voliteľne) Na každú sušienku môžete umiestniť sušnú mandľu.
7. Pečte asi 15 minút, alebo kým nebudú zafarbené do zlatista. Potom ich nechajte úplne vychladnúť na chladiacej mriežke.

Vaše mandľové sušienky budú na vonkajšej strane jemne chrumkavé, no vo vnútri ľahké, vláčne. Tieto sušienky sú ideálnym rýchlym občerstvením bez lepku, ktoré môžete pripraviť kedykoľvek máte chuť na sladkú pochúťku!







**STATUS**

Developed & made in Slovenia

# Udržte čerstvosť potravín s vákuovými dózami Status

**Skvelý darček pre každú domácnosť!**

Premýšľate nad praktickým a zároveň originálnym darčekom pre svojich blízkych? Vákuové dózy Status sú tým pravým riešením!

- Predĺžte životnosť potravín: vydržia čerstvé až 4x dlhšie
- Udržujte chute a vône: Vákuové dózy zabraňujú oxidácii a absorpcii pachov
- Praktické na cesty: Kompaktný a ľahké dózy sa ľahko prenášajú a skladujú

VYROBENÉ  
V SLOVINSKU

3 ROKY  
ZÁRUKA

sú vhodné do:



Vyberte si z ponuky STATUS – špecialista na vákuovanie zo Slovinska:

## PLASTOVÉ VÁKUOVÉ DÓZY STATUS FRESKO

- Ľahké a praktické
- Inovatívny dvojité ventil zabraňuje pretečeniu
- Moderný design
- Ideálne na cesty aj ako knabičky na obed

## TRITÁNOVÉ VÁKUOVÉ DÓZY STATUS

- Vysoko odolné a nerozbitné
- Tritan nenasáva pachy ani farby
- Ekologické riešenie
- Pre náročného zákazníka

## SKLENENÉ VÁKUOVÉ DÓZY STATUS

- Prírodné borosilikátové sklo
- Odolávajú teplotám od -20 °C do 300 °C
- Vhodné aj na pečenie v rúre
- Maximálne univerzálna

**NEZABUDNITE – VÁKUOVÉ DÓZY STATUS SÚ PERFEKTNÝM VIANOČNÝM DARČEKOM, KTORÝ POTEŠÍ KAŽDÉHO MILOVNÍKA ČERSTVÉHO JEDLA A PRAKTICKOSTI V KUCHYNI!**

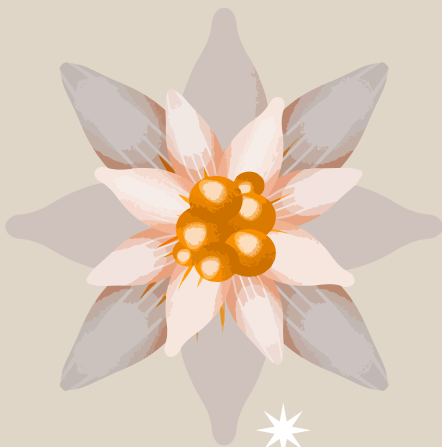






Vianočné recepty z KRAJa:

# Chutné sviatky bez lepku



Pečenie bez lepku počas vianočných sviatkov nemusí byť výzvou, ale príležitosťou objaviť nové chute a recepty. Potravinový reťazec **KRAJ**, známy dôrazom na sortiment pre ľudí s potravinovými obmedzeniami, ponúka široký výber bezlepkových surovín, s ktorými zvládnete aj tie najnáročnejšie sviatočné recepty. Či už túžite po tradičných koláčikoch, alebo chcete skúsiť niečo netradičné, s KRAJom si vychutnáte Vianoce bez kompromisov.





# Čokoládovo-makový koláč s jablkami

ČAS PRÍPRAVY: 50 MINÚT \* POČET PORCIÍ: 4 \* NÁROČNOSŤ: STREDNÁ

## Ingrediencie:

- 2 vajcia
- 100 g hnedého cukru
- 80 ml kokosového oleja
- 1 PL kakaa
- 50 g mletého maku
- 2 PL kokosovej múky
- 40 g kokosu
- ½ ČL kypriaceho prášku do pečiva

## Príprava:

1. Vajcia vymixujeme do peny s cukrom. Pridáme rozpustený kokosový olej a prešľaháme.
2. Všetky zvyšné sypké suroviny zmiešame a postupne primiešame do vajíčkovej zmesi.
3. Formu s priemerom 20 cm vyložíme papierom na pečenie, cesto nalejeme do formy a pečieme pri teplote 180 °C cca 40 minút.





# Čokoládový likér

ČAS PRÍPRAVY: 15 MINÚT \* POČET PORCIÍ: 5 \* NÁROČNOSŤ: NÍZKA

## Ingrediencie:

- 200 ml bezlaktózovej smotany na šľahanie
- 150 g horkej čokolády
- 120 g krupicového cukru
- 200 ml rumu alebo brandy

## Príprava:

1. Na mierny plameň dáme zahrievať smotanu a krupicový cukor.
2. Keď je smotana tesne pred bodom varu, pridáme horkú čokoládu a miešame, kým sa čokoláda úplne nerozpustí. Zmes necháme vychladnúť.
3. Na záver prilejeme rum a poriadne premiešame. Naplníme do fľaše a skladujeme v chlade.





# Mandľové keksíky

ČAS PRÍPRAVY: 30 MINÚT \* POČET PORCIÍ: 20 \* NÁROČNOSŤ: NÍZKA

## Ingrediencie:

- 100 g mandľovej múky
- 3 PL bezlaktózového masla
- 3 PL práškového cukru
- štipka soli

## Príprava:

1. Mandľovú múku, zmäknuté maslo, práškový cukor a štipku soli vypracujeme do kompaktného cesta.
2. Vytvoríme z neho malé guľičky, ktoré ukladáme na plech s papierom na pečenie a roztláčime ich vidličkou na placku.
3. Plech uložíme na cca 30 minút do chladu a následne pečieme v rúre vyhriatej na **180 °C** cca 10 minút.
4. Môžeme dozdobiť čokoládou a mandľovými lupienkami alebo sekanými lieskovcami.





# Banánový koláč s čokoládovou nátierkou

ČAS PRÍPRAVY: 40 MINÚT \* POČET PORCIÍ: 6 \* NÁROČNOSŤ: NÍZKA

## Ingrediencie:

- 285 g múky bez lepku
- 1 ½ ČL sódy
- 1 ČL škorice
- štipka soli
- 330 g banánov (cca 3 banány)
- 200 g hnedého cukru
- 135 ml rastlinného oleja
- 90 ml mandľového mlieka
- 1 ½ ČL vínneho octu

## Príprava:

1. Na prípravu koláča si v miske zmiešame múku, sódu, škoricu, štipku soli. V druhej miske zmiešame rozpučené banány, hnedý cukor, rastlinný olej, mlieko a vínny ocot.
2. Vmiešame mokré suroviny do suchých a poriadne premiešame.
3. Cesto vylejeme do formy s priemerom 24 cm, ktorú vystelieme papierom na pečenie a pečieme pri teplote 180 °C cca 30 minút.





**KRAJ**

Moderné slovenské  
**POTRAVINY**



**NEMAJ DEPKU Z LEPKU**



***U nás nájdete  
všetky bezlepkové  
a bezlaktózové  
produkty na jednom  
mieste a za skvelé  
ceny!***

 **krajpotravin**

Viac info na  
**[www.krajpotravin.sk](http://www.krajpotravin.sk)**

 **kraj\_potravin**





BEZLEPKOVÝ  
SVET.SK

# Veselé Vianoce

Vám praje Bezlepkový svet

## Bezlepkové osie hniezda

### Ingrediencie

- 350 g bezlepkovej múky (môžete použiť Schär Mix B alebo Liana Bakery Mix)
  - 21 g čerstvého droždia (alebo 7g sušeného)
  - 50 g cukru
  - 50 g masla (môže byť aj vegan maslo Alsan)
  - 300 ml mlieka (môžete použiť aj rastlinné)
  - 1 vajce
  - 1/2 lyžičky soli
- Na plnku budete potrebovať:
- 60 g masla (môže byť aj vegan maslo Alsan)
  - 2 lyžičky škorice
  - 3 lyžice cukru
  - + nasekané orechy (podľa chuti)

### Postup prípravy

1. V miske zmiešame 100 ml teplého mlieka, droždie a 20g cukru, zakryjeme a odložíme na cca. 10-15 minút na teplé a suché miesto.
2. V mise zmiešame bezlepkovú múku, soľ, zvyšný cukor, zvyšné mlieko (v izbovej teplote), rozpustené maslo, vajce a nakoniec pripravený kvások. Vymiesime cesto, zakryjeme a necháme vykysnúť cca. 60 min.
3. Vykysnuté cesto vyvaľkáme do tvaru obdĺžnika na hrúbku zhruba 3-4 mm.
4. Cesto potrieme plnkou, následne od dlhšej strany rovnomerne zrolujeme do závinu. Postupne krájame kolíčka o hrúbke cca. 1,5 cm / a ukladáme na plech. Zakryjeme utierkou a necháme ešte pár minút podkysnúť.
5. Pečieme zhruba 12-15 minút na cca. 170-180 st. (záleží od typu rúry). Pred podávaním mierne vychladíme.



[www.bezlepkovysvet.sk](http://www.bezlepkovysvet.sk)





## Bezlepkové medovníčky

### Ingrediencie

500 g bezlepkovej múky (Schär Mix B alebo Schär Mix C, prípadne 200g nahradiť pohánkovou múkou)  
100 g masla  
5 lyžičiek medu  
2 ks vajcia  
200 g práškového cukru  
1 lyžica mletej škorice  
1 lyžička mletých klinčekov  
1 lyžičky sódy bikarbóny  
1/2 lyžice prášku do pečiva  
1 ks vajce (rozšľahané na potretie)  
100 g slivkového džemu (najlepšie "slivková povidla")  
100 g vlašských orechov

### Postup prípravy

1. Suché suroviny - múku, cukor, sódu, prášok do pečiva, mleté klinčeky a škoricu dôkladne premiešame.
2. Do zmesi pridáme rozšľahané vajčička, (tekutý) med a maslo v izbovej teplote. Vypracujeme hladké a tuhé cesto.
3. Cesto obalíme do fólie, odložíme do chladničky na min. 12 hodín.
4. Cesto rozvaľkáme na pomúčenej doske a vykrajujeme tvary formičkami. Do stredu dáme pol čajovej lyžičky slivkového lekváru a na vrch vlašský orech.
5. Rúru si predhrejeme na 170 stupňov a pečieme zhruba 10 minút.
6. Minútu pred koncom pečenia, medovníky vyberieme z rúry a potrieme rozšľahaným vajčičkom, aby boli krásne lesklé. Dopečieme a vyberieme z rúry.

NAVŠTÍVTE NÁŠ RECEPTÁR

## Bezlepkový e-shop

- Najväčší výber bez lepku
- Rýchle doručenie až k vám
- Overená kvalita a čerstvosť



[www.bezlepkovysvet.sk](http://www.bezlepkovysvet.sk)





# Bylinkový chlieb

## POSTUP

V miske vymiešajte vajcia s tvarohom. Zvlášť zmiešajte zemiakovú vlákninu, ľanovú a kokosovú múku a psylliový prášok. Pridajte kypriaci prášok do pečiva a soľ. Korenie opláchnite a osušte. Otrhajte lístky a ihličky a spolu s rascou pridajte do sypkej zmesi, ktorú následne vsypte do vajec s tvarohom. Postupne prilievajte 200 ml teplej vody a vypracujte homogénne cesto. Z cesta vytvarujte oválny peceň, obaľte v zemiakových vločkách a na povrchu narežte, prípadne vyrežte nejaký motív podľa vzoru. Peceň dajte na plech vyložený papierom na pečenie a pečte v rúre predhriatej na 180 °C (horúci vzduch) približne 90 minút. Bylinkový chlieb vytiahnite z rúry a pred nakrojením nechajte úplne vychladnúť.

## PRÍSADY na 1 bochník

- 4 vajcia
- 250 g plnotučného tvarohu
- 50 g zemiakovej vlákniny (vločiek) + trochu na vyváľanie
- 150 g ľanovej múky zlatej
- 30 g kokosovej múky
- 30 g psylliového prášku
- 15 g kypriaceho prášku do pečiva
- 1 kávová lyžička soli
- 2 vetvičky čerstvého rozmarínu
- 2 vetvičky čerstvého tymiánu
- 2 vetvičky čerstvého oregana
- 1 kávová lyžička mletej rasce





# Prasiatka pre šťastie

## POSTUP

V miske vymiešate maslo a tvaroh. Zvlášť zmiešajte psylliový prášok spolu s ľanovou a bambusovou múkou. Prisypte soľ. Zmes vmiešajte do maslovo-tvarohovej hmoty a vymiešajte homogénne cesto. Cesto zabalte do kuchynskej fólie a nechajte odpočinúť na chladnom mieste asi 30 minút. Potom cesto ešte raz premiešajte, vyvalkajte na pracovnej doske posypanej bambusovou múkou a rozvalkajte natenko. Vykrajovačom s väčším priemerom vykrojíte 25-30 koliesok, s menším priemerom dvakrát väčšie množstvo - polovicu z nich rozpolíte. Veľké kolieska dajte na plech vyložený papierom na pečenie, rovnako ako menšie kolieska a rozpolené kolieska, ktoré vytvarujte ako „rypáčky“ a „ušká“. Žltok rozšľahajte v jednej polievkovej lyžici vody a jednotlivé dieliky potrite. Pomocou špajle vytlačte oči a dierky v rypáčku. Plech vložte do rúry predhriatej na 160 °C (horúci vzduch) a pečte približne 30-40 minút. Prasiatka pre šťastie vytiahnite z rúry a pred konzumáciou nechajte úplne vychladnúť.

## PRÍSADY na 25-30 kúskov

- 250 g mäkkého masla
- 250 g plnotučného tvarohu
- 30 g psylliového prášku
- 50 g ľanovej múky zlatej
- 30 g bambusovej múky + trochu na pomúčenie
- ½ kávovej lyžičky soli
- 1 vaječný žltok
- Vykrajovátka (o priemere 5 cm a 2,5 cm)



## SÚŤAŽ

o knihu Low Carb pečeni

Milí čitatelia, pošlite nám na e-mail:

[info@bezlepku.sk](mailto:info@bezlepku.sk) s predmetom mailu Low Carb pečeni, vaše obľúbené a odskúšané recepty na bezlepkové jedlá a trom z vás pošleme knihu, ktorú vám venuje [www.gradas.sk](http://www.gradas.sk)



## Produkty z hnedej ryže

patria k potravinám s pomalým vstrebávaním a preto sú vhodné aj pre diabetikov, sú zdrojom vlákniny.

# CESTOVINY Z HNEDEJ RYŽE



# KUKURIČNO RYŽOVÉ CESTOVINY





# CHRUMKAVÉ CHIPSY

BEZ LEPKU, BEZ LAKTÓZY, VEGAN



[www.bezlepkosvet.sk](http://www.bezlepkosvet.sk)





# NOVÝ RELAX BENEFIT

## VYCHUTNAJTE SI BENEFITY NAPLNO

VĎAKA VITAMÍNU C, KOLAGÉNU  
A ĎALŠÍM POTREBNÝM VITAMÍNOM



BEZ PRIDANÉHO  
CUKRU



MILUJ ŽIVOT



# RELAX BENEFIT VÁM DODÁ POTREBNÚ DÁVKU VITAMÍNOV.



## Vitamín C

- Prispieva k normálnej funkcii imunitného systému
- Prispieva k normálnej tvorbe kolagénu pre normálnu funkciu kože

## Vitamíny C, A, B6, B12

- Prispievajú k normálnej funkcii imunitného systému

## Zinok

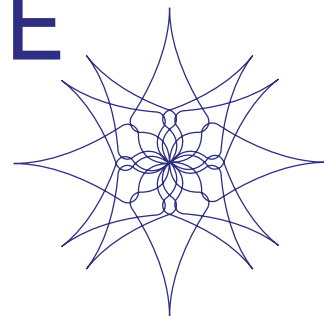
- Prispieva k normálnej funkcii imunitného systému a taktiež k ochrane buniek pred oxidatívnym stresom

## Kolagén

- Je základný stavebný prvok v tele, ktorý sa nachádza v koži, šľachách, kostiach a vazivu.



# VIANOČNÉ RUŽE SPÄTÉ S VIANOCAMI



## TIETO ZIMNÉ KRÁSKY DODÁVAJÚ ISKRU VIANOČNÝM TRADÍCIÁM

Vianočné obdobie sa vyznačuje množstvom rozličných tradícií, krásnymi chvíľami s rodinou a priateľmi, trblietavou vianočnou výzdobou, rozdávaním a prijímaním darčiekov a farebnými vianočnými ružami. Tieto nádherné rastliny s listami v tvare hviezdy sú pre mnohých ľudí súčasťou tohto čarovného obdobia rovnako ako vianočné stromčeky, blikajúce svetielka, ozdoby a iné adventné dekorácie. Odborníci na dekorácie zo Stars for Europe (SfE) približujú príbeh vianočných ruží a zdieľajú svoje nápady, ako môže táto rastlina, či už v kvetináči alebo ako rezaný kvet, naplniť váš domov predvianočnou atmosférou a dodať tak vianočným zvykom a tradičným dekoráciám ešte väčšie čaro.



Foto: Stars for Europe

[www.starsforeurope.com/sk/](http://www.starsforeurope.com/sk/)







## AKO SA Z VIANOČNÝCH RUŽÍ STAL JEDEN ZO SYMBOLOV VIANOC

Vianočné ruže sú pôvodom z Mexika. Ide o krík, ktorý môže rásť do výšky až 5 metrov. Aztékovia ich pestovali vo svojich záhradách, zdobili nimi chrámy a používali ich ako farbivo na farbenie oblečenia či ako liek na zníženie teploty. Z vianočných ruží sa stala vianočná rastlina, keď Španieli dobyli Mexiko. Počas misijnej činnosti dostali názov „Estrella de Navidad“ (čiže vianočná hviezda). V 17. storočí sa vianočné ruže prvýkrát objavili v sprievode františkánskych mníchov. Dostali názov „Flor de Nochebuena“ (čiže kvet noci svätej) a čoraz viac sa z nich stával kresťanský symbol.

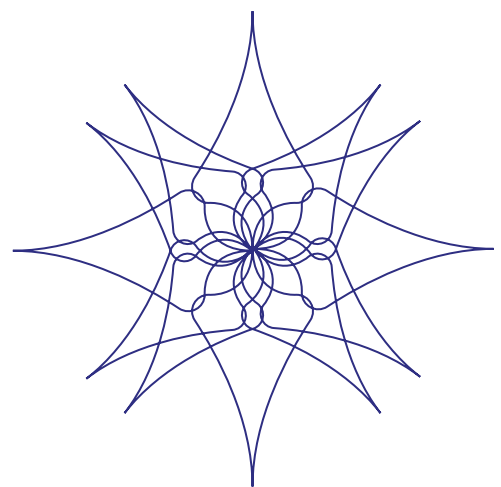
## CELOSVETOVÝ ÚSPECH

Celosvetový úspech vianočných ruží ako vianočnej rastliny nastal začiatkom 20. storočia. Emigrant nemeckého pôvodu Albert Ecke spozoroval, ako sa v decembri sfarbujú lístky divo rastúcich vianočných ruží v okolí jeho farmy do červena.

To ho priviedlo k myšlienke pestovať tieto rastliny na svojich poliach a predávať ich stonky ako rezané kvety v predvianočnom období. A to bol začiatok ich úspešného príbehu. Približne od roku 1909 sa Albert Ecke už naplno venoval pestovaniu vianočných ruží. Po jeho smrti v roku 1919 prevzal rodinný podnik jeho syn Paul I. Ten sa potom plne sústredil na to, aby sa z vianočných ruží stal vianočný symbol.

Už v roku 1920 sa pokúsil pestovať vianočné ruže v kvetináčoch. Prvé odrody však neboli vhodné na tento typ pestovania. Až v 50. rokoch sa podarilo vyšľachtiť odrody, ktoré prosperovali ako izbové črepníkové rastliny. Od 60. rokov pestované črepníkové odrody čoraz viac nahrádzali rezané kvety.

Súčasne s pestovaním vianočných ruží prevádzkovala rodina Ecke svoje vlastné predajne v Hollywoode a investovala veľa času a energie do marketingových aktivít. Vďaka tomu si vianočné ruže v priebehu niekoľkých rokov získali obrovskú popularitu a čoskoro sa stali neoddeliteľnou súčasťou americkej vianočnej kultúry. Od 50. rokov sa vianočné ruže presadili ako izbové rastliny a vianočný kvet aj v Európe.















## • VŠESTRANNÉ AJ DEKORATÍVNE

Dnes existujú stovky odrôd vianočných ruží

- v mnohých farbách, tvaroch aj veľkostiach. Vo forme črepníkových rastlín a rezaných kvetov prinášajú vianočnú náladu a dodávajú čarovnú iskru vianočným zvykom aj tradičnej výzdobe.

Vianočné ruže je možné využiť aj na množstvo vianočných urob-si-sám nápadov. Rezané a malé

- vianočné ruže sú ideálne pre kreatívne domáce projekty. Tip: V súčasnosti sú populárne dekorácie a látky s tradičným vzorom, ktoré sa dokonale hodia k vianočným ružiam ako tradičným vianočným rastlinám!

## • VIANOČNÝ STROMČEK ZDOBENÝ VIANOČNÝMI RUŽAMI

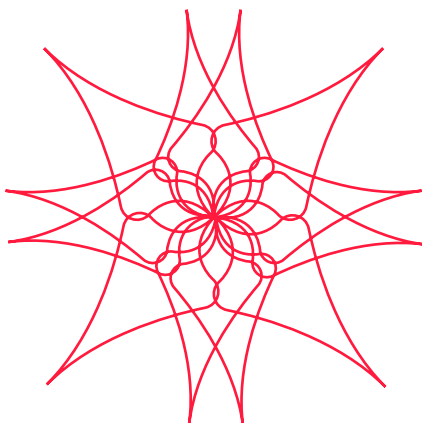
- Zdobený vianočný stromček je symbolom Vianoc a teší sa veľkej obľube nielen u detí. Vianočné ruže sú dokonalou živou ozdobou stromčeka. Ako rezané kvety alebo živé rastliny obalené machom rozžiaria každý stromček svojimi farebnými listami.

- V prípade živých rastlín vyberte z kvetináčov malé vianočné ruže a obal'te ich koreňové baly machom. Mach upevnite na mieste pomocou jemného drôtu a môžete zavesiť na vianočný stromček. Tip: Pred aplikáciou machu dôkladne polejte koreňové baly rastlín.

- Následne opatrne zalievajte vianočné ruže zhora alebo im pravidelne doprajte vodný kúpeľ s vlažnou vodou. V tomto prípade treba dať najskôr dole mach.

- Pokiaľ ide o vianočnú výzdobu, vianočné ruže zažiaria nielen ako dekorácie na stromčeku, ale aj ako ozdoby na darčekom alebo ako more kvetov na tejto drevenej truhlici, ktorá slúži ako stojan pod vianočný stromček. Svojimi žiarivými farbami vyčarujú nezabudnuteľnú atmosféru a iné dekorácie už ani nepotrebuje.

- *Tip:* Rezané vianočné ruže v skúmavke naplnenej vodou umiestnite na darčekom, alebo ich omotajte zelenou kvetinovou páskou. Ak chcete zastaviť vytekajúcu miazgu zo stoniek, ihneď po odrezaní ich ponorte na niekoľko sekúnd do horúcej vody (približne 60 °C) a následne do studenej vody.









Všetko o celiakii na [www.celiakia.sk](http://www.celiakia.sk)

Bezlepkové hotely

Rady lekárov

Informácie o stretnutiach celiatikov

Bezlepkové reštaurácie

Súťaže

Základné informácie o celiakii

Občianske združenia celiatikov

Recepty bez lepku

Facebook komunita

Bezlepkové výrobky

Diskusné fórum



NOVINKA

všetky potraviny na recept na jednej stránke

[www.potravinynarecept.sk](http://www.potravinynarecept.sk)

[www.facebook.com/Celiakia.sk](http://www.facebook.com/Celiakia.sk)



ŠŤASTNÝ  
NOVÝ  
ROK  
2025

*BezLepku*



