

Obsah

Úvod	6	Těsto kváskové – bez droždí.....	32
Čtvero ročních chutí.....	7	Těsto kvasnicové – s droždím.....	32
Kouzlo domácí kuchyně.....	7	Pečivo světlé.....	33
Recepty bez lepku, mléka, vajec jako základ.....	8	Pečivo pohankové, jahelné či kukuřičné.....	34
Při jakých dietách kniha pomůže?.....	8	Pečivo z jahel.....	34
Z čeho péct	12	Pečivo ořechové.....	35
Imitace pšeničné mouky.....	12	Pečivo amarantové.....	35
„Mléko“ bez mléka.....	12	Zelné dalať.....	36
Zdroje vápníku při dietě bez mléka.....	13	Pečivo bramborové.....	36
Rýžové „mléko“	14	Pečivo s červenou čočkou.....	37
Jáhlové „mléko“	14	Žemle a bagety pečené v troubě.....	37
Makové „mléko“	15	Žemle pečené na pánvi.....	38
Mandlové „mléko“	15	Langoše.....	38
Jak nahradit vejce?.....	16	Sladký skořicový chléb s brusinkami.....	38
Kváskové těsto:		Sladce plněné košíčky z kváskového těsta.....	39
pružné a pórovité jako piškot.....	16	Slané plněné košíčky z kváskového těsta.....	39
Jak sladit přiměřeně zdravě?.....	16	Medové bochánky (loupáky).....	40
Obtížnost.....		Kynutý koláč.....	40
a časová náročnost receptur.....	17	Kváskový koláč (bublanina).....	41
Kynuté pečivo a moučníky	18	Buchty a dukátové buchtičky.....	41
Praktické pokyny pro přípravu kynutého těsta.....	20	Koblih a vdolky.....	42
Deproteinovaný škrob, ano či ne?.....	20	Mazanec.....	43
Jedna mouka nestačí.....	20	Vánočka.....	44
Mouky z bezlepkových plodin.....	21	Vánoční štola.....	44
Kvásek z droždí.....	23	Nádivky do buchet a koláčů.....	46
Kvas bez droždí.....	23	Maková nádivka.....	46
Psyllium proti drolivosti.....	25	Povidlová nádivka.....	46
Brambora, jablko i semínka do chleba patří.....	26	Jablečná nádivka.....	46
Příprava v domácí pekárně.....	28	Brusinková či rozinková poleva.....	47
Ruční příprava těsta.....	30	Ovocná náplň pudinková.....	47
Krájení a skladování.....	31	Ořechová nádivka.....	47
		Sezamová či slunečnicová nádivka.....	48
		Drobenka.....	48
		Mandlová či ořechová drobenka.....	48

Pečivo z křehkého těsta ... 50

Příprava křehkého těsta	52
Křehké koláče zkuste z másla	52
Do cukroví je nejlepší sádlo	52
A co rostlinné tuky?	52
Směs mouky pro křehké těsto	53
Sladidlo (cukr, med, rýžový sirup)	54
Psyllium a agar místo vajíčka	54
Ořechy a ovoce na zlepšení chuti	54
Pečení křehkého těsta	54
Co dělat když... ..	55
Pudinkové řezy s jahodami	56
Meruňkový koláč	
z ořechového těsta	56
Hruškový koláč s karamellem	57
Švestkový koláč mřížkový	58
Křehké sušenky	59
Vánoční cukroví z křehkého těsta	59
Linecké koláčky vanilkové	59
Linecké koláčky kakaové	60
Linecké košíčky plněné pudinkem	60
Vanilkové rohlíčky	61
Skořicové rohlíčky	61
Banánové (jablečné) kroužky	
bez jádřovin	61
Banánové (jablečné) piškoty	
bez jádřovin	62
Mrkvové trojúhelníčky	62
Ořechové lasturky plněné krémem	63
Kokosové lasturky plněné krémem	64
Medvědí tlapy (pracny) kakaové	64
Kokosové cukroví ze strojku	65
Slané tyčinky, sušenky a koláče	65

Třené těsto:

bábovky, perníky a řezy ... 66

Maxi piškoty	68
Bábovka ořechová	68
Bábovka banánová bez jádřovin	69

Bábovka z kysané smetany

bez laktózy	70
Makovec	70
Perníkové řezy	71
Kokosový chlebíček	71

Medové a perníkové pečivo

Vánoční perníčky medové	
vykražované	74
Perníčky medové do formiček	74
Švestky v perníkovém kabátku	75
Jáhlové medové piškoty	75
Medové sušenky	76
Perníkové sušenky s čokoládou	76
Vánoční perníkové bochánky	
bez medu	76

Dorty

Korpus piškotový s použitím vajec	80
Dort z křehkého těsta	81
Dort s ovocnou náplní	
a agarovou polevou	82
Marcipánový dort	83
Medovník	84
Krémy a náplně	84
Máslový krém ořechový	
či kokosový	84
Medový krém	85
Pudink vanilkový rýžový	85
Pudink karamelový	85
Ovoce v karamelu	85
Ovocná náplň medová	86
Ořechová náplň medová	86
Povidla domácí	87
Polevy	87
Vodová poleva základní	87
Citronová, pomerančová poleva	88

Rumová poleva vodová	88
Agarová „želé“ poleva	88
Ovoce v agarovém želé	89
Čokoládová poleva	89
Čokoládové nápisy a kresby	89
Čokoládové lístečky	90
Čokoládová náplň	90
Kakaová poleva	90
Marcipán	91
Marcipánové figurky	92
Marcipánová srdíčka	92
Marcipánové bonbony	92
Ovocný marcipánový dezert	92

Nepečené cukroví a dezerty

Kokosové kuličky	96
Čokoládové kuličky	96
Oříškovo-meruňkové kuličky	97
Makové kuličky	98
Lehké rýžové kuličky s kokosem	98
Lehké rýžové kuličky s brusinkami	99
Lehké rýžové kuličky čokoládové	99
Lehké polentovo-lněné kuličky skořicové	100
Včelí úly	100
Bonbónky z chalvy a medu	101

Teplé moučníky

Bramborové šulánky s mákem, perníkem nebo ořechy	104
Švestkové knedlíky	104
Bramborové lokše s povídky	105
Domácí nudle s mákem	105
Jablečný závin	106
Rýžovo-jahelné lívanečky	106
Paláčinkový dort	107
Jablka a hrušky v karamelu	108

Navigátor pro čtenáře

Jak si vybrat správný recept?	110
Recepty podle témat	111
33 vánočních receptů	111
Pro jaké diety jsou recepty vhodné?	111