

OBSAH

- **Kdo je Radka Vrzalová** 3
- **Začínáte s bezlepkovou dietou?** 9
- **Rychlokurz – praxe vaření bezlepkové diety v domácích podmínkách pro začátečníky** 14
- **Dorty a zákusky** 20
 - Čirokový den a noc – pro sváteční chvíle 22
 - Dort s kokosovým žele 24
 - Karotkový dort s rakytníkovými vločkami 26
 - Lehký letní dort s ovocnou pěnou 28
 - Rakytníkové minivarožníčky 30
 - Vstavený pohár z Advení teffové kaše 32
 - Indiánské cupcakes 34
 - Cheesecake z jablečných sušenek s ořechovou drobenkou 36
 - Věnečky z odpalovaného těsta 38
 - Luxusní čokoládový dort s mandlovým marcipánem 40
 - Medovník 42
 - Valentýnské řezy 44
- **Chléb, housky, rohlíky, pečivo** 46
 - Vláčné bulky či banketky 54
 - Bagetky z formy 56
 - Tmavý teffový chléb s tapiokou a Schär Mix Brot Dunkel 58
 - Jogurtový chléb s mrkví a ořechy pečený v pekárně 60
 - Kořeněné bulky z italského těsta 62
 - Kmínový chléb s chia semínky 64
 - Chléb s dýňovým pyré 66
 - Chlebičková veka z Schär Mix-it 68
 - Chlebové zrníčkové placky 70
 - Italská focaccia (fokáča) 72
 - Italské placaté kynuté chleby nebo těsto na pravou italskou pizu 74
 - Tmavá vláčná chlebová bageta 76
 - Tondový rohlík 78
 - Cuketový chlebič 80
 - Indiánský chléb z hrnce 82
 - Silvestrovský pivní pikantní chléb bez sóji a kukuřice 84
 - Svačtinové čirokové bochánky 86
 - Bagetky dvouvlákninové 88
- **Knedlíky** 90
 - Knedlíky „bílbounky“ 92
 - Bleskové houskové knedlíky z mikrovlnky 94





- Polněčkový salát s hruškou a gorgonzolou 132
- Letní salát z quinoi s pečeným lilkem nebo paprikou 134
- Fresh salát s rakytinikovými vločkami a semínkem 136

■ Pivní listové těsto 138

- Pivní listovo-křehké těsto I 140
- Pivní listovo-křehké těsto II 142

■ Polévky nejen pro děti 144

- Celerová polévka s vůní exotiky 146
- Čočková vánoční polévka 146
- Dýňová polévka s jablčkem a zázvorem 148
- Svačková gulášová polévka 150
- Světloznámá Vichyssoise – pórková 150
- Hlívkový krém s dýňovým olejem 152

■ Sladké drobné sušenky 154

- Čokoládové sušenky 156
- Domačí müsli tyčinky s kaštanovými vločkami 158
- Levandulové sušenky 160
- Sušenky z burákového másla 162

■ Slané drobné sušenky 164

- Zelňáky 166
- Čirokové zelňáčky 168
- Dýňové tymiánové sušenky nejen pro masožravce 170
- Šunkové bramborové kreky 170
- Vinné škvarkové sušenky – tmavé 172
- Vinné slané sušenky s paprikou – světlé 172
- Pivní precílky či tyčinky ze směsi na chléb s teffem 174
- Rychlé kreky z pomazánkového másla 176
- Slané precílky s quinoovou moukou 178

- Bramborové noky s parmazánem a sušenými houbami 96
- Knedlíky z jasmínové rýže 98
- Ovocné knedlíky z pohankovo-tvarohového těsta 100
- Ovocné knedlíky z odpalovaného těsta 102
- Bramborové těsto na knedlíky či šišky s mákem 104
- Jemné houskové kynuté knedlíky 106

■ Količe nekynuté 108

- Količky bez kynutí se světlým teffem a chia moukou 110
- Kofeměný švestkový koláč z čirokové a kukuričné mouky a jogurtu 112
- Štrouhaný koláč s tvarohem 114
- Línecový koláč pomerančový s čokoládovou krustou 116
- Rychlý hrnečkový strakatý koláč 118
- Prababičina masopustní máninka 120

■ Moučníky bez těsta 122

- Lehký tvarožník slazený agávoovým sirupem 124
- Zapečené ovoce v řeckém jogurtu 126

■ Naše oblíbené saláty 128

- Čiznový salát s tuňáčkem 130

■ Sladké třeňé 180

- Bábovičky z kaštanové mouky 182
- Dýňovo-jablečné dortíky 184
- Čirokovo-maková roláda – korpus (náplň už je na vás) 186
- Čirokovo-makový jablečník bez kukuřice a sóji 188
- Jemný biskupský chlebiček z Adveni quinoové kaše 190
- Rychlá snídaňová bublanina z Adveni quinoové kaše 192
- Mandlovo-karobový makovec bez sóji a kukuřice 194
- Vzpomínka na Afriku 196
- Mechová bábovka s medovými ořechy 198
- Zdravý jablečný chlebiček s nopálovou moukou 200
- Hrnečkový makovník z Adveni teffové kaše 202
- Arašídový koláč s toffu tvarohem, nebo sušenky? 204
- Hrnečkový perník s kaštanovou moukou a povidly 206
- Čirokový čokoládový koláč s bombónky marshmallows 208
- Jogurtová bublanina 210
- Univerzální piškotové těsto – od babičky 212
- Postavičkové muffiny s nugátem 214
- Tvarohová bábovka 216

■ Sladké kynuté 218

- Kynuté bochánky 220
- Upravený recept ze Směsi na kynuté těsto Jizerka 222
- Kynuté koláče zadělávané majonézou 224
- Svátební či sváteční koláčky 226
- Tlačené kynuté koláče z amarantové směsi na chléb BEAUTY 228

■ Smažené koblihy, koblížky, langošé 230

- Koblihy z bramborového těsta 232
- Čirokovo-banánové koblížky 234
- Bramborové langošé 236

■ Tipy na večeře či snídaně 238

- Mrkvové placičky s jogurtovým dipem 240
- Bezlepkové indické chleby Naan 242
- Čirokové indické placky 242
- Voňavá Adveni quinoová kaše s karamelovým ovocem 244
- Placičky se sušenými rajčaty a bazalkou z Adveni teffové kaše 246
- Kynutý bramborák z trouby 248
- Livance zapečené v troubě z Adveni teffové kaše 250
- Medové bochánky z čirokové kaše plně semínek 252
- Bramborové muffiny se slaninou 254
- Slané svačinové muffiny z Adveni quinoové kaše 256

■ Vánoce a Silvestr 258

- Lískooříškové rohlíčky či žnečci 260
- Kokosovo-čirokové sušenky 262
- Linecké cukroví podle prababičky 264
- Medové perníčky s kakaem, pomerančem a mandlemi 266
- Kokosovo-meruňkové rohlíčky 268
- Cukroví bez sóji, případně kukuřice 270





Lehký rakouský bramborový salát 272

Kabátek z Hrašky, bylinek a Cornflakes nejen na ryby
či kuře 272

Treska s jablky a sýrem 274

Losos vařený v bylinkové páře 274

Vánoční čirokové muffiny s nugátovým krémem bez sóji
a kukuřice 276

Vánoční štola 278

■ Velikonoce 280

Staročeský mazanec 282

Velikonoční nádiyka 284

Čirokovo-škvarkový velikonoční koláč 286

Čirokovo-mandlový ovocný koláč na popeleční
středu 288

Medový beránek s jablky 290

Nekynutý mazanec 292

Velikonoční muffiny 294

■ Zlatý hřeb – domácí lasagne s boloňskou omáčkou 296

■ Krátké a dlouhé cesty s dietou? Není se čeho bát 300

■ Deset otázek a odpovědí 302

■ Pár užitečných odkazů na webové stránky a Facebook, kde najdete, co budete potřebovat 305

■ Chcete se dozvědět více a vidět autorku kuchařky v akci? 307