



Obsah

<i>Úvod</i>	7
<i>Poděkování</i>	13
<i>Můj život s lepkem i bez lepku</i>	14
<i>Přírozeně bezlepkové stravování versus život s diagnózou</i>	20
<i>Co potřebujeme k domácímu kváskovému pečení?</i>	22
<i>Bezlepkový kvásek</i>	22
<i>Suroviny na domácí kváskový chléb bez lepku</i>	26
<i>Ošatka</i>	36
<i>Lopata</i>	38
<i>Trouba</i>	40
<i>Časový rozvrh a jednotlivé fáze zrání těsta</i>	42
<i>Základní bezlepkový kvas</i>	43
<i>Smísení surovin s míse</i>	46
<i>První kynutí v míse – zrání těsta</i>	47
<i>Hnětení</i>	49
<i>Kynutí v ošatce druhé (poslední) kynutí</i>	50
<i>Pečení chleba v troubě</i>	50
<i>Chladnutí upečeného pecnu</i>	51
<i>Skladování kváskového pečiva</i>	53



<i>Rady a tipy</i>	54
<i>Revitalizace kvásku</i>	54
<i>Dovolená, změna režimu a výjimečné situace</i>	55
<i>Shrnutí</i>	56
<i>Recepty</i>	60
<i>Kváskový chléb Klasik</i>	62
<i>Tmaší kváskový chléb s teffem</i>	64
<i>Kváskový chléb s pohankou</i>	66
<i>Kváskový směšňák</i>	68
<i>Kváskový čirokovo-jáhlový světlý chléb</i>	70
<i>Chléb rýžovo-pohankový</i>	72
<i>Bezlepkový chléb královský</i>	74
<i>Chléb s ovesnými vločkami</i>	76
<i>Kváskový toustový chléb bílý bez lepku</i>	78
<i>Bezlepkové dalaťánky světlé</i>	80
<i>Sladký sváteční chlebiček do formy</i>	82