

Obsah



VAŘÍME A PEČEME ZDRAVĚ PRO DĚTI BEZ LEPKU

Děti a celiakie – jak zdravě vyrůst	6
Celiakii nezvládnete sami	8
Bezlepkové stravování – v čem se liší?	10
Značení – kompas v džungli potravin	12
Strava může být chutná a bohatá na živiny i při celiakii	15
Každodenní praxe v kuchyni celiaka	18
Vaříme a pečeme při celiakii – otázky a odpovědi	20

RECEPTY

Dobry start do noveho dne

Ovocné müsli	21
Křupavé müsli, Jogurtové müsli s jahodami	22
Sladké tvarohové žemličky	23

Neodolatelné svačinky

Sendvič s vejcem a rajčetem	24
Sendvič s rajčetem a mozzarellou, Zeleninový sendvič	25
Müsli tyčinky, Ovocné špízy	30
Šunkové koláčky z listového těsta	32
Pizza trojhránky	34

Polévky

Babiččiny fazolky, Bramborová polévka	36
Polévka s domácí zavářkou	38
Gulášová polévka, Zelená polévka	40

Hlavní jídla

Zlaťáky s rajčatovou omáčkou	42
Zeleninová pizza	44
Jáhlový nákyp se špenátem	46
Trosečníci v rajčatovém moři	48
Cibulový koláč	50
Gnocchi	52
Bramborové placičky	54
Vídeňský řízek, Vajíčka z mletého masa	56

Přílohy		Čokoládové muffiny	90
Špecle	58	Jogurtové muffiny s citronem, Muffiny s kiwi	92
Bramborové knedlíky, Houskové knedlíky	59	Jablečný koláč s drobenkou	94
Moučná a sladká jídla		Rybízový koláč, Pomerančová buchta	96
Jablečné lívanečky	60	Bleskový koláč	98
Vafle s višňovou omáčkou, Kaše se švestkovým kompotem	61	Flekatý koláč	100
Trhanec	62	Banánový koláč s čokoládou, Sacherův dort	102
Chléb a pečivo		Citronový dort	104
Chléb na posilněnou	64	Tvarohový dort	106
Rýžový chléb, Vícezrné žemle	66	Čokoládový šlehačkový dort, Babiččin mandlový koláč	108
Slunečnicový chléb, Amarantové žemle	68	Narozeniny	
Quinoový chléb, Večky s dýňovými semínky	70	Pirátská loď	110
Domácí chléb, Směsový chléb	72	Koňská hlava	112
Selský chléb, Pohankové žemle s amarantem	74	Narozeninová mašinka	114
Základní recept na chlebový kvas	76	Princezna	116
Strouhankový chléb, Jáhlové žemle s pohankou	78	Pečeme na Vánoce	
Louhové pečivo, Opékaný chléb	80	Slepovaná kolečka	118
Koláče a cukroví		Máslové cukroví, Martinské husičky	119
Citronové tolárky, Brownies	82	Norimberské perníčky, Vanilkové rohlíčky	120
Ořechoví šneci	84	Spekulatius	122
Mléčné řezy	86	K vyhledání	
Koblížky	88	Co je dobré vědět	124
		Rejstřík	126
		Závěrem...	128