

OBSAH

Úvod	9
Můj bezlepkový příběh	15
Jak to začalo	16
Moje bezlepkové začátky	17
Bezlepkové dětství	17
A co bylo potom?	19
Bezlepkové pečení	21
Bezlepkové mouky	23
Nejčastěji používané bezlepkové jednodruhové mouky	25
Tipy pro bezlepkové pečení	28
Bezlepkové pečení – kde byste lepek nečekali?	32
Bezlepkové vaření	33
Bezlepkové zahušťování	35
Obalování	35
Bezlepkové přílohy	36
Velký přehled bezlepkových těstovin	37
Bezlepkové vaření – kde byste lepek nečekali?	39
Každodenní život bez lepku	40
Jak se vyznat ve složení	41
Domácnost	42
Krabíčkování	44
Restaurace	45
Cestování	46
Recepty	49
Vysvětlivky k receptům	50
Náhražky některých dalších alergenů	51
Jak má vypadat vzešlý kvásek?	52
Jak má vypadat psyllium gel?	52

Jak má vypadat drobenka?	53
Lívance (bez kynutí)	54
Kynuté lívance	56
Palačinky	58
Tvarohové knedlíky	60
Mramorová bábovka	62
Tvarohová bábovka	64

Další variace bábovek... 66

Ořechová bábovka	66
Kokosová bábovka s čokoládovou polevou	66
Bábovka s ovocem	66
Maková bábovka	66

Tipy pro perfektní dorty a bábovky 68

Základem nadýchaného těsta je dobře vyšlehaný sníh...	69
Korpus na dort	70
Čokoládový dort	72
Kokosový chlebíček	76
Muffiny	78
Roláda	80
Drobenkový koláč s ovocem	82
Strouhaný koláč	84
Hraběňčiny řezy	86
Listové těsto	88
Štrúdl	90
Tvarohový koláč	92
Kynuté koláčky	96
Tvarohová náplň	99
Maková náplň	99
Ořechová náplň	99
Kynuté buchty	100

Tipy pro perfektní sušenky a cukroví	104
Máslové sušenky	106
Cookies	108
Mandlové sušenky	110
Linecké	112
Tvarohovo-kokosové kuličky	114
Perníčky	116
Cukrářské piškoty	120
Tiramisu (odlehčená verze)	122
Cheesecake	124
Nepečený cheesecake	126
Míša dort	128
Krtekův dort	132
Košíčky	134
Arašídové košíčky	136
Mandlová galetka	138
Základ na pizzu	140
Gnocchi	142
Quiche	144
Slané pohankové palačinky	146
Houskový knedlík	148
Karlovarský knedlík	150
Bramborový knedlík	152
Krokety z polenty	154
Ravioly	156

Tipy pro pečení bezlepkového pečiva	158
Bagely	160
Rýžový chléb	164
Chlebové placky s česnekem	166
Tortilly	168
Zeleninové placky pečené v troubě	170
Těstíčko z cizrnové mouky	172
Lívance z červené čočky	174
Poděkování	177
Rejstřík	180