

Obsah

ÚVODEM	3
NEŽ ZAČNEME VAŘIT BEZ LEPKU	5
Které potraviny jsou zakázané?	5
(obsahují lepek)	
Které potraviny jsou povolené?	7
(jsou bez lepku)	
Dieta bezlepková s vyloučením mléka a/nebo vajec	11
Označení bezlepkových potravin	12
Pomůcky pro přípravu bezlepkové stravy	13
Domácí mlýnek na obilí	13
Domácí pekárna na chléb	13
O BEZLEPKOVÉM CHLEBU	14
Pečení chleba v domácí pekárně	15
⊗ RECEPTY	
Chléb ze směsi „Smutný“	16
Chléb z vitaprotamu	17
Chléb ze směsi AMPA	17
Chléb slunečnicový	17
Pečení domácího chleba v obyčejné troubě	17
⊗ PŘÍKLADY RECEPTŮ	
Chléb ze směsi „Smutný“	18
Slunečnicový chléb „Paleta“	18
Chléb ze směsi AMPA	18
Co se zbytky bezlepkového chleba	19
⊗ RECEPTY	
Chlebová pizza	19
Plněný chléb	20
Smažený chléb v těstíčku	20
POLÉVKY BEZ LEPKU	21
⊗ RECEPTY	
Bramborová polévka	22
Koprová polévka	22

Kuřecí polévka bílá.....	22
Pohanková polévka s cibulí	23
Jahelná krémová polévka.....	23
Sýrové knedlíčky do rajské polévky	23
OBĚDY A VEČEŘE	24
Bezlepkové přílohy	25
⊗ RECEPTY	
Bramborové knedlíky	26
Houskové knedlíky	26
Houskové knedlíky v prášku PALETA	26
Chlupaté knedlíky.....	26
Burizonové knedlíky	27
Tvarohový knedlík.....	27
Námořnické knedlíky	27
Bezlepkové žemle jako knedlíky	27
Pokrmý s masem	28
⊗ RECEPTY	
Plněná sekaná	28
Rybí karbanátky	28
Rybí karbanátky v rajské omáčce	28
Rýže zapečená s rybou	29
Ryba smažená v těstíčku	29
Zapékané maso se šlehačkou.....	29
Palačinky s masovou náplní	29
Masová náplň do palačinek	30
Pohankový prejt se šunkou	30
Pokrmý bezmasé slané	30
⊗ RECEPTY	
Palačinky se zeleninou	30
- se zelím	30
- se špenátem	31
Bramborový nákyp	31
Bramborové krokety	31
Bramborové placky se sýrem	31
Špenátová roláda	32
Špenátové lívance	32
Brokolicové placičky	32

Mrkvové placičky	33
Kapustové karbanátky	33
Sójové kostky s pohankou	33
Bramborák se sójovou drtí	33
Sójové karbanátky se sýrem	34
Pohanka se zeleninou a oříšky	34
Cizrna	34
⊗ RECEPTY	
Kaše z cizrny	35
Cizrna po katalánsku	35
Kuře s cizrnou	36
Kuře plněné cizrnou	36
Cizrna dušená na rajčatech	36
Falafel	37
SLADKÁ JÍDLA A DESERTY	38
⊗ RECEPTY	
Omelety	38
Švestkové (ovocné) knedlíky	38
Pohanková kaše	38
Jablka plněná tvarohem	39
Jablka zapečená s ořechy	39
Jablka s čepicí	39
Omeleta s jablky	39
Palačinky	40
- s ovocem	40
- s jablky	40
- jablečné	40
- s tvarohem	40
- jablko plněné palačinkovým těstem	41
Čokoládový krém (poleva)	41
Tvarohový pohár	41
Banánový krém	41
RYCHLÉ VEČEŘE	42
⊗ RECEPTY	
Pomazánka z cizrny-Humus	42
Pomazánka z cizrny jiná	42
Játrová paštika	42

Základní jahelná majonéza	43
6 druhů ochucené jahelné majonézy	43
Bramborový salát se sýrem	44
Zelný salát	44
Plněná rajčata	44
Pomazánka z pohanky	44
Pikantní pomazánka	45
Sójový salát	45
Tuňák s čínským zelím	45
Pomazánka z olejovek	45
SLADKÉ PEČIVO	46
⊕ RECEPTY	
Kynuté těsto	46
Třený koláč	46
TREPA - kukuřičný koláč s jablky	47
Piškot z vanilkového pudingu	47
Bábovka	47
Olejevá bábovka	47
Makový dort	48
Oči v perníku	48
Pohankové placičky	48
Makové placičky	49
Chlebiček z kukuřičné mouky	49
Kulaté loupáčky	49
Perník	49
Jablkový koláč	50
Karamelové řezy	50
Tvarohová buchta „dvakrát“	50
Piškotová roláda bez vážení	51
Vánoční pudingové cukroví	51
Vanilkové sušenky	51
Kakaové řezy	52
Tvarohové šátečky	52
DOMÁCÍ PEKÁRNA	53
Vaření brambor a rýže	53
Pečení moučníků	53