



# BEZLEPKOVÁ SMĚS NA (NEJEN) SLANÉ PEČENÍ SIMPLY ADVENI PRAKTICKÉ RECEPTY

Chleba, housky, rohlíky, bagetky, buchty a koláče... kynuté pečivo tvoří podstatnou část našich jídelníčků a mnozí Češi si bez něho ani nedokáží představit život. Sortiment běžných pekařství stojí na pšeničné mouce, která je při bezlepkové dietě tabu. O většině kynutého pečiva bez lepku, které je k dostání v obchodech, bohužel dodnes platí, že není příliš chuťově zdařilé a stojí spoustu peněz. Když jsme vyvíjeli „**MODROU**“ směs na pečení, naším hlavním cílem bylo nabídnout lidem, kteří dodržují bezlepkovou dietu, univerzální produkt, se kterým si bez větší námahy v domácích podmínkách upečou chutný chleba, rohlíky i sladké pečivo, a to za přijatelnou cenu. Troufáme si tvrdit, že se nám to podařilo. Posudte sami...





# KOLIK CHLEBŮ ZKUSÍŠ, TOLIKRÁT JSI ČLOVĚKEM!



à la pizza



avokádový



banánový



bramborový



cibulový



ciderový



česnekový



chilli



jogurtový



makový



ořechovo–rozinkový  
s rumem



pivní



podmáslový



rýžový



semínkový



slaninový



sýrový



škvarkový



vaječný



zelný

# OBSAH

<b>Á LA PIZZA CHLÉB S OLIVAMI, SÝREM A OREGANEM</b>	<b>5</b>
<b>AVOKÁDOVÝ CHLÉB</b>	<b>6</b>
<b>BANÁNOVÝ CHLÉB</b>	<b>7</b>
<b>BRAMBOROVÝ CHLÉB</b>	<b>8</b>
<b>CIBULOVÝ CHLÉB</b>	<b>9</b>
<b>CIDEROVÝ CHLÉB</b>	<b>10</b>
<b>ČESNEKOVÝ CHLÉB</b>	<b>11</b>
<b>CHILLI CHLÉB</b>	<b>12</b>
<b>JOGURTOVÝ CHLÉB</b>	<b>13</b>
<b>KLASICKÝ CHLÉB typu Šumava</b>	<b>14</b>
<b>MAKOVÝ CHLÉB</b>	<b>15</b>
<b>OŘECHOVO-ROZINKOVÝ CHLÉB S RUMEM</b>	<b>16</b>
<b>PIVNÍ CHLÉB</b>	<b>17</b>
<b>PODMÁSLOVÝ CHLÉB</b>	<b>18</b>
<b>RÝŽOVÝ CHLÉB</b>	<b>19</b>
<b>SEMÍNKOVÝ CHLÉB</b>	<b>20</b>
<b>SLANINOVÝ CHLÉB</b>	<b>21</b>
<b>SÝROVÝ CHLÉB (se sýrem typu Cottage)</b>	<b>22</b>
<b>ŠKVARKOVÝ CHLÉB</b>	<b>23</b>
<b>VAJEČNÝ CHLÉB</b>	<b>24</b>
<b>ZELNÝ CHLÉB</b>	<b>25</b>
<b>ROHLÍKY, HOUSKY, BULKY, BAGETKY</b>	<b>26</b>
<b>KYNUTÉ SLADKÉ koláče, buchty, rohlíčky, vánočky, mazance...</b>	<b>27</b>

# À LA PIZZA CHLĚB S OLIVAMI, SÝREM A OREGANEM

Autor: Alex Brunnerová

✔ Bez lepku    ✔ Bez vajec    ✔ Bez sóji

Budete se divit, ale první pizzerie začaly vznikat v Itálii už koncem 17. století. Asi nejnámější pizza Margherita pak pochází z roku 1898. Pokud si bez této italské pochoutky nedokážete představit byť jediný den, vyzkoušejte náš à la pizza chléb. Překvapí vás lahodnou kombinací parmazánu a oliv a nechybí tolik oblíbené oregano neboli dobromysl, která skvěle podporuje trávení.

## Ingredience

- 500 g Bezlepkové směsi na (nejen) slané pečeni SIMPLY ADVENI
- 420 ml vlažné vody
- 1 polévková lžice olivového oleje
- 10 g soli
- ¾ kávové lžičky oregana
- 50 g nasekaných oliv
- 3 polévkové lžice sýru parmazán / Gran Moravia
- 1 balíček suchého droždí (7g)

## Pracovní postup

Chléb můžete péct jak v domácí pekárně, tak v klasické troubě. V klasické troubě lze níže popsaným způsobem snadno docílit pěkně křupavou kůrku.

### Návod k přípravě v domácí pekárně

1. Do mísicí nádoby nalijte vodu.
2. Přilijte lžici olivového oleje.
3. Přidejte sůl a oregano.
4. Pak přisypte směs SIMPLY ADVENI.
5. Uprostřed směsi vytvořte důlek, do kterého nasypete sušené droždí.
6. Pečte na krátký program cca 2 hodiny (např. 2 hodiny a 10 minut). Není nutno péct na bezlepkový program, který je obvykle tříhodinový. To je zbytečně dlouho, chléb by byl vysušený.
7. Jakmile pekárna vydá zvukový signál, přidejte olivy a sýr.

### Návod k přípravě v klasické troubě

1. V míse důkladně smíchejte všechny „suché“ ingredience – tj. směs SIMPLY ADVENI, droždí, sůl, oregano, sýr a olivy.
2. Přilijte vlažnou vodu a hněťte do hladka (cca 5 minut).
3. Nakonec přidejte olivový olej a ještě krátce zpracujte.
4. Těsto dejte do nádoby, ve které budete péct, a nechte vykynout v troubě předehřáté na 35–40 °C po dobu cca 45 minut.
5. Pečte cca 1 hodinu nejlépe takto:
  - Troubu vytopíme na 250 °C, vložíme do ní vykynutý chléb a zároveň vhodíme na dno trouby kostky ledu – jeden plný hrnek (v troubě se vytvoří pára). Na 250 °C pečeme 15 minut.
  - Pak teplotu stáhneme na 180 °C a dopékáme ještě cca 45 minut.
  - 10 minut před koncem pečení můžeme troubu vyvětrat – otevřít a zase zavřít.





# AVOKÁDOVÝ CHLĚB

Autor: Alex Brunnerová

✔ Bez lepek    ✔ Bez vajec    ✔ Bez mléka    ✔ Bez sóji

Avokádo je u nás stále ještě trochu opomíjené. Většinou z nás se v souvislosti s tímto ovocem vybaví maximálně avokádový dip „guacamole“. Přitom je to velká škoda. Avokádo je jednou z nejzdravějších potravin naší planety – obsahuje asi dvacítku nejrůznějších vitaminů a spoustu zdravého tuku. Právem je tedy řazeno k tzv. superpotravinám. Pokud nevíte, odkud začít, zkuste náš avokádový chléb – překvapí vás svou vyváženou chutí a díky sladké paprice má chléb i zajímavý barevný nádech...

## Ingredience

- 500 g Bezlepkové směsi na (nejen) slané pečení SIMPLY ADVENI
- 300 ml sycené vody (bublínková, perlivé)
- 150 g do hladka rozmixované dužiny zralého avokáda
- 15 g soli
- ½ kávové lžičky mletého/drceného kmínu
- 1 stroužek lisovaného česneku
- 2 kávové lžičky sladké papriky mleté (koření)
- 1 balíček suchého droždí (7 g)

## Pracovní postup

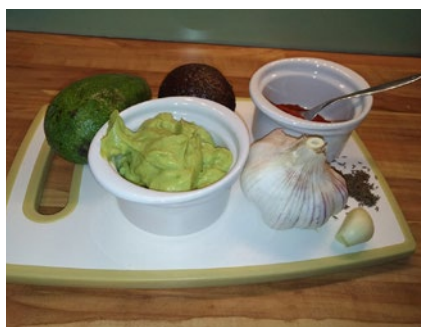
Chléb můžete upéct jak v domácí pekárně, tak v klasické troubě. V klasické troubě lze níže popsaným způsobem snadno docílit pěkně křupavou kůrku.

## Návod k přípravě v domácí pekárně

1. Do mísicí nádoby nalijte „bublínkovou“ vodu.
2. Přidejte sůl, kmín, papriku, česnek. Zamíchejte.
3. Dále do nádoby dejte do hladka rozmixované avokádo.
4. Pak přisypte směs SIMPLY ADVENI.
5. Uprostřed směsi vytvořte důlek, do kterého nasypete sušené droždí.
6. Pečte na krátký program cca 2 hodiny (např. 2 hodiny a 10 minut). Není nutno péct na bezlepkový program, který je obvykle tříhodinový. To je zbytečně dlouho, chléb by byl vysušený.

## Návod k přípravě v klasické troubě

1. V míse důkladně smíchejte všechny „suché“ ingredience – tj. směs SIMPLY ADVENI, droždí, sůl, kmín, papriku, česnek a do hladka rozmixované avokádo.
2. Přilijte „bublínkovou“ vodu a hnětte do hladka (cca 5 minut).
3. Těsto dejte do nádoby, ve které budete péct, a nechte vykynout v troubě předehřáté na 35–40 °C po dobu cca 45 minut.
4. Pečte cca 1 hodinu nejlépe takto:
  - Troubu vytopíme na 250 °C, vložíme do ní vykynutý chléb a zároveň vhodíme na dno trouby kostky ledu – jeden plný hrnek (v troubě se vytvoří pára). Na 250 °C pečeme 15 minut.
  - Pak teplotu stáhneme na 180 °C a dopékáme ještě cca 45 minut.
  - 10 minut před koncem pečení můžeme troubu vyvětrat – otevřít a zase zavřít.



# BANÁNOVÝ CHLĚB

Autor: Alex Brunnerová

✔ Bez lepku    ✔ Bez vajec    ✔ Bez mléka    ✔ Bez sóji

Jednoznačně jeden z našich favoritů. Že vám exotické chutě nic neříkají? Nenechte se odradit, tenhle chlebík má lahodně nasládlou chuť a je úžasně vláčný. Navíc vám zaručeně zvedne náladu, banány totiž patří mezi přírodní antidepresiva. Kokosové „mléko“ v receptu skvěle zastoupí kravské mléko nebo smetanu a rum těsto krásně ovoní. Banán, kokos, rum ... bum ... kam se necháte unést touto pochoutkou?

## Ingredience

- 500 g Bezlepkové směsi na (nejen) slané pečení SIMPLY ADVENI
- 170 ml kokosového rostlinného „mléka“ (typu Alpro)
- 200 ml sycené vody (bublinkové, perlivé)
- 1 polévková lžice rumu
- 1 kávová lžička soli
- 200 g rozmačkaných banánů
- 1 balíček suchého droždí (7 g)

## Pracovní postup

Chléb můžete upéct jak v domácí pekárně, tak v klasické troubě. V klasické troubě lze níže popsaným způsobem snadno docílit pěkně křupavou kůrku.

### Návod k přípravě v domácí pekárně

1. Do mísicí nádoby nalijte kokosové „mléko“, perlivou vodu, rum.
2. Přidejte sůl.
3. Dále do nádoby přidejte rozmačkané banány.
4. Pak přisypte směs SIMPLY ADVENI.
5. Uprostřed směsi vytvořte důlek, do kterého nasypete sušené droždí.
6. Pečte na krátký program cca 2 hodiny (např. 2 hodiny a 10 minut). Není nutno péct na bezlepkový program, který je obvykle tříhodinový. To je zbytečně dlouho, chléb by byl vysušený.

### Návod k přípravě v klasické troubě

1. V míse důkladně smíchejte všechny „suché“ ingredience – tj. směs SIMPLY ADVENI, droždí, sůl a rozmačkané banány.
2. Přilijte kokosové „mléko“, perlivou vodu, rum a hnětete do hladka (cca 5 minut).
3. Těsto dejte do nádoby, ve které budete péct, a nechte vykynout v troubě předehřáté na 35–40 °C po dobu cca 45 minut.
4. Pečte cca 1 hodinu nejlépe takto:
  - Troubu vytopíme na 250 °C, vložíme do ní vykynutý chléb a zároveň na dno trouby vhodíme kostky ledu – jeden plný hrnek (v troubě se vytvoří pára). Na 250 °C pečeme 15 minut.
  - Pak teplotu stáhneme na 180 °C a dopékáme ještě cca 45 minut.
  - 10 minut před koncem pečení můžeme troubu vyvětrat – otevřít a zase zavřít.





# BRAMBOROVÝ CHLĚB

Autor: Adveni

✔ Bez lepku    ✔ Bez mléka    ✔ Bez sóji

Určitě už jste se setkali s receptem na bramborové pagáčky nebo závin z bramborového těsta. Je neuvěřitelné, jak si naše babičky dokázaly v kuchyni poradit s minimem základních surovin. Díky nim například víme, že kynuté těsto je mnohem vláčnější, když se do něho přidá vařená brambora. Ostatně, zkuste to sami!

## Ingredience

- 500 g Bezlepkové směsi na (nejen) slané pečeni SIMPLY ADVENI
- 300 ml vlažné vody
- 50 g Hery bez laktózy nebo jiného tuku na pečeni
- 1 vejce
- 15 g soli
- 1 polévková lžice nebo dle chuti kmínu
- 250 g uvařených, oloupaných a rozmačkaných brambor
- 1 balíček suchého droždí (7 g)

## Pracovní postup

Chléb můžete upéct jak v domácí pekárně, tak v klasické troubě. V klasické troubě lze níže popsaným způsobem snadno docílit pěkně křupavou kůrku.

### Návod k přípravě v domácí pekárně

1. Do mísící nádoby nalijte vodu.
2. Přidejte tuk, sůl, kmín a vejce. Zamíchejte.
3. Dále do nádoby dejte uvařené rozmačkané brambory.
4. Pak přisypte směs SIMPLY ADVENI.
5. Uprostřed směsi vytvořte důlek, do kterého nasypete sušené droždí.
6. Pečte na krátký program cca 2 hodiny (např. 2 hodiny a 10 minut). Není nutno péct na bezlepkový program, který je obvykle tříhodinový. To je zbytečně dlouho, chléb by byl vysušený.

### Návod k přípravě v klasické troubě

1. V míse důkladně smíchejte všechny „suché“ ingredience – tj. směs SIMPLY ADVENI, droždí, sůl, kmín a uvařené rozmačkané brambory.
2. Přilijte vodu a hnětte do hladka (cca 5 minut).
3. Nakonec přidejte rozpuštěný tuk a ještě krátce propracujte.
4. Těsto dejte do nádoby, ve které budete péct, a nechte vykynout v troubě předehřáté na 35–40 °C po dobu cca 45 minut.
5. Pečte cca 1 hodinu nejlépe takto:
  - Troubu vytopíme na 250 °C, vložíme do ní vykynutý chléb a zároveň na dno trouby vhodíme kostky ledu – jeden plný hrnek (v troubě se vytvoří pára). Na 250 °C pečeme 15 minut.
  - Pak teplotu stáhneme na 180 °C a dopékáme ještě cca 45 minut.
  - 10 minut před koncem pečení můžeme troubu vyvětrat – otevřít a zase zavřít.





# CIBULOVÝ CHLĚB

Autor: Adveni

✔ Bez lepku    ✔ Bez vajec    ✔ Bez mléka    ✔ Bez sóji

Když ji miluješ, není co řešit! Řeč je v tomto případě o smažené cibulce. Její nezaměnitelná vůně a křupavá konzistence pozvedne váš chléb na lahůdku, které se nebudete moct nabažit. Ideální pro přípravu nejrůznějších chutůvek k pivu a vínu!

## Ingredience

- 500 g Bezlepkové směsi na (nejen) slané pečeni SIMPLY ADVENI
- 450 ml vlažné vody
- 15 g soli
- 1 polévková lžice nebo dle chuti kmínu
- 50 g cibulky smažené na slunečnicovém nebo olivovém oleji
- 1 balíček suchého droždí (7 g)

## Pracovní postup

Tento chléb můžete péct jak v domácí pekárně, tak v klasické troubě. V klasické troubě lze níže popsaným způsobem snadno docílit pěkně křupavou kůrku.

### Návod k přípravě v domácí pekárně

1. Do mísící nádoby nalijte vlažnou vodu.
2. Přidejte sůl, kmín, osmaženou cibulku.
3. Přisypte směs SIMPLY ADVENI.
4. Uprostřed směsi vytvořte důlek, do kterého nasypete sušené droždí.
5. Pečte na krátký program cca 2 hodiny (např. 2 hodiny a 10 minut). Není nutno péct na bezlepkový program, který je obvykle tříhodinový. To je zbytečně dlouho, chléb by byl vysušený.

### Návod k přípravě v klasické troubě

1. V míse důkladně smíchejte všechny „suché“ ingredience – tj. směs SIMPLY ADVENI, droždí, sůl, kmín a osmaženou cibulku.
2. Přilijte vlažnou vodu a hněťte do hladka (cca 5 minut).
3. Těsto dejte do nádoby, ve které budete péct, a nechte vykynout v troubě předehřáté na 35–40 °C po dobu cca 45 minut.
4. Pečte cca 1 hodinu nejlépe takto:
  - Troubu vytopíme na 250 °C, vložíme do ní vykynutý chléb a zároveň na dno trouby vhodíme kostky ledu – jeden plný hrnek (v troubě se vytvoří pára). Na 250 °C pečeme 15 minut.
  - Pak teplotu stáhneme na 180 °C a dopékáme ještě cca 45 minut.
  - 10 minut před koncem pečení můžeme troubu vyvětrat – otevřít a zase zavřít.



# CIDEROVÝ CHLĚB

Autor: Alex Brunnerová

✔ Bez lepku    ✔ Bez vajec    ✔ Bez mléka    ✔ Bez sóji

Kvašený jablečný nápoj cider je čím dál tím oblíbenější jako osvěžující nápoj a své využití nachází i v kuchyni. Nejčastěji ho najdete v moučnicích s jablky, kde krásně podtrhne jejich nakyslou chuť. Ale skvěle se hodí i do kynutých těst, chléb nevyjímaje. Podobně jako jiné kvašené nápoje, podpoří účinek droždí a těsto je pak krásně nadýchané a kypré.

## Ingredience:

- 500 g Bezlepkové směsi na (nejen) slané pečení SIMPLY ADVENI
- 400 ml nápoje Kingswood Apple Cider nebo jiného kvašeného jablečného moštu
- 2 polévkové lžice slunečnicového oleje
- 10 g soli
- 7 g prášku do pečiva
- 1 balíček suchého droždí (7g)

## Pracovní postup

Chléb můžete upéct jak v domácí pekárně, tak v klasické troubě. V klasické troubě lze níže popsaným způsobem snadno docílit pěkně křupavou kůrku.

## Návod k přípravě v domácí pekárně

1. Do mísicí nádoby nalijte kvašený jablečný nápoj (cider).
2. Přidejte olej a sůl.
3. Dále do nádoby přisypte směs SIMPLY ADVENI.
4. Na směs nasypete prášek do pečiva.
5. Uprostřed směsi vytvořte důlek, do kterého nasypete sušené droždí.
6. Pečte na krátký program cca 2 hodiny (např. 2 hodiny a 10 minut). Není nutno péct na bezlepkový program, který je obvykle tříhodinový. To je zbytečně dlouho, chléb by byl vysušený.

## Návod k přípravě v klasické troubě

1. V míse důkladně smíchejte všechny „suché“ ingredience – tj. směs SIMPLY ADVENI, droždí, prášek do pečiva a sůl.
2. Přilijte kvašený jablečný nápoj (cider) a hnětte do hladka (cca 5 minut).
3. Nakonec přidejte olej a ještě krátce zpracujte.
4. Těsto dejte do nádoby, ve které budete péct, a nechte vykynout v troubě předehřáté na 35–40 °C po dobu cca 45 minut.
5. Pečte cca 1 hodinu nejlépe takto:
  - Troubu vytopíme na 250 °C, vložíme do ní vykynutý chléb a zároveň na dno trouby vhodíme kostky ledu – jeden plný hrnek (v troubě se vytvoří pára). Na 250 °C pečeme 15 minut.
  - Pak teplotu stáhneme na 180 °C a dopékáme ještě cca 45 minut.
  - 10 minut před koncem pečení můžeme troubu vyvětrat – otevřít a zase zavřít.





# ČESNEKOVÝ CHLĚB

Autor: Alex Brunnerová

✓ Bez lepek    ✓ Bez vajec    ✓ Bez mléka    ✓ Bez sóji

Česneku není nikdy dost. Mimo jiné, protože se jedná o přírodní „antibiotikum“, které působí proti řadě škodlivých bakterií, virů a plísní a přitom neničí střevní mikroflóru. Až budete zkoušet náš voňavý česnekový chléb, nezapomeňte na olivový olej. Dodá těstu charakteristickou vůni a chuť.

## Ingredience

- 500 g Bezlepkové směsi na (nejen) slané pečeni SIMPLY ADVENI
- 400 ml vlažné vody
- 1 polévková lžice olivového oleje
- 15 g soli
- 1 polévková lžice nebo dle chuti kmínu
- 5 stroužků nebo dle chuti opečeného rozmačkaného česneku\*
- 1 balíček suchého droždí (7 g)

### \* Příprava česneku

Seřízněte vršek paličky tak, aby vykukoval každý stroužek. Celou paličku pokapte olejem a zabalte do alobalu. Viz fotky níže. Pečte v troubě předehřáté na 180 °C zhruba 30 minut. Opečené stroužky vyloupejte ze slupek a rozmačkejte.

## Pracovní postup

Chléb můžete upéct jak v domácí pekárně, tak v klasické troubě. V klasické troubě lze níže popsaným způsobem snadno docílit pěkně křupavou kůrku.

### Návod k přípravě v domácí pekárně

1. Do mísicí nádoby nalijte vlažnou vodu, přidejte olivový olej, sůl, kmín a opečený rozmačkaný česnek.
2. Přisypte směs SIMPLY ADVENI.
3. Uprostřed směsi vytvořte důlek, do kterého nasypete sušené droždí.
4. Pečte na krátký program cca 2 hodiny (např. 2 hodiny a 10 minut). Není nutno péct na bezlepkový program, který je obvykle tříhodinový. To je zbytečně dlouho, chléb by byl vysušený.

### Návod k přípravě v klasické troubě

1. V míse důkladně smíchejte všechny „suché“ ingredience – směs SIMPLY ADVENI, droždí, sůl, kmín a opečený rozmačkaný česnek.
2. Přilijte vlažnou vodu a hnětete do hladka (cca 5 minut).
3. Nakonec přidejte olivový olej a ještě krátce zpracujte.
4. Těsto dejte do nádoby, ve které budete péct, a nechte vykynout v troubě předehřáté na 35–40 °C po dobu cca 45 minut.
5. Pečte cca 1 hodinu nejlépe takto:
  - Troubu vytopíme na 250 °C, vložíme do ní vykynutý chléb a zároveň na dno trouby vhodíme kostky ledu – jeden plný hrnek (v troubě se vytvoří pára). Na 250 °C pečeme 15 minut.
  - Pak teplotu stáhneme na 180 °C a dopékáme ještě cca 45 minut.
  - 10 minut před koncem pečení můžeme troubu vyvětrat – otevřít a zase zavřít.



# CHILLI CHLĚB

Autor: Alex Brunnerová

✓ Bez lepek    ✓ Bez vajec    ✓ Bez sóji

Vyhledáváte chilli papričky pro jejich schopnost nastartovat metabolismus? Nebo prostě jen milujete pálivou chuť? Ať tak či tak, tenhle recept na chilli chlebiček je pro vás jako stvořený. Množství použitých chilli papriček necháme na vás, ostatní suroviny zachovejte v doporučených poměrech. Chilli papričky v kombinaci s parmazánem a nádechem olivového oleje povyšují tento chléb mezi delikatesy.

## Ingredience

- 500 g Bezlepkové směsi na (nejen) slané pečeni SIMPLY ADVENI
- 400 ml vlažné vody
- 1 polévková lžice olivového oleje
- 10 g soli
- 3 ks na drobno nakrájených chilli papriček nebo dle chuti
- 100 g nastrohaného sýru parmazán / Gran Moravia
- 1 balíček suchého droždí (7 g)

## Pracovní postup

Chléb můžete péct jak v domácí pekárně, tak v klasické troubě. V klasické troubě lze níže popsaným způsobem snadno docílit pěkně křupavou kůrku.

### Návod k přípravě v domácí pekárně

1. Do mísicí nádoby nalijte vodu, přidejte lžici olivového oleje, sůl a na drobno nakrájené chilli papričky.
2. Přisypte směs SIMPLY ADVENI.
3. Uprostřed směsi vytvořte důlek, do kterého nasypete sušené droždí.
4. Pečte na krátký program cca 2 hodiny (např. 2 hodiny a 10 minut). Není nutno péct na bezlepkový program, který je obvykle tříhodinový. To je zbytečně dlouho, chléb by byl vysušený.
5. Jakmile pekárna vydá zvukový signál, přidejte sýr.

### Návod k přípravě v klasické troubě

1. V míse důkladně smíchejte všechny „suché“ ingredience – tj. směs SIMPLY ADVENI, droždí, sůl, sýr a na drobno nakrájené chilli papričky.
2. Přilijte vlažnou vodu a hněťte do hladka (cca 5 minut).
3. Nakonec přidejte olivový olej a ještě krátce zpracujte.
4. Těsto dejte do nádoby, ve které budete péct, a nechte vykynout v troubě předehřáté na 35–40 °C po dobu cca 45 minut.
5. Pečte cca 1 hodinu nejlépe takto:
  - Troubu vytopíme na 250 °C, vložíme do ní vykynutý chléb a zároveň na dno trouby vhodíme kostky ledu – jeden plný hrnek (v troubě se vytvoří pára). Na 250 °C pečeme 15 minut.
  - Pak teplotu stáhneme na 180 °C a dopékáme ještě cca 45 minut.
  - 10 minut před koncem pečení můžeme troubu vyvětrat – otevřít a zase zavřít.





# JOGURTOVÝ CHLĚB

Autor: Adveni

✔ Bez lepku    ✔ Bez vajec    ✔ Bez sóji

O prospěšnosti jogurtu na lidské zdraví a zažívání už bylo napsáno mnoho. Jeho použití při pečení však sleduje i jiné cíle – nádherně vláčné těsto a chléb, který se nedrobí a při správném uchování vydrží měkký i několik dnů.

## Ingredience:

- 500 g Bezlepkové směsi na (nejen) slané pečení SIMPLY ADVENI
- 250 ml vlažného mléka
- 150 g bílého jogurtu
- 15 g soli
- 1 polévková lžice nebo dle chuti kmínu
- 1 balíček suchého droždí (7 g)

## Pracovní postup

Chléb podle tohoto receptu můžete upéct jak v domácí pekárně, tak v klasické troubě. V klasické troubě lze níže popsáním způsobem snadno docílit pěkně křupavou kůrku.

## Návod k přípravě v domácí pekárně

1. Do mísící nádoby nalijte vlažné mléko.
2. Přidejte bílý jogurt, sůl, kmín a promíchejte.
3. Přisypte směs SIMPLY ADVENI.
4. Uprostřed směsi vytvořte důlek, do kterého nasypete sušené droždí.
5. Pečte na krátký program cca 2 hodiny (např. 2 hodiny a 10 minut). Není nutno péct na bezlepkový program, který je obvykle tříhodinový. To je zbytečně dlouho, chléb by byl vysušený.

## Návod k přípravě v klasické troubě

1. V míse důkladně smíchejte všechny „suché“ ingredience – tj. směs SIMPLY ADVENI, droždí, sůl a kmín.
2. Přidejte bílý jogurt a přilijte vlažné mléko a hnětte do hladka (cca 5 minut).
3. Těsto dejte do nádoby, ve které budete péct, a nechte vykynout v troubě předehřáté na 35–40 °C po dobu cca 45 minut.
4. Pečte cca 1 hodinu nejlépe takto:
  - Troubu vytopíme na 250 °C, vložíme do ní vykynutý chléb a zároveň na dno trouby vhodíme kostky ledu – jeden plný hrnek (v troubě se vytvoří pára). Na 250 °C pečeme 15 minut.
  - Pak teplotu stáhneme na 180 °C a dopékáme ještě cca 45 minut.
  - 10 minut před koncem pečení můžeme troubu vyvětrat – otevřít a zase zavřít.



# KLASICKÝ CHLÉB TYPU ŠUMAVA

Autor: Adveni

✔ Bez lepku    ✔ Bez vajec    ✔ Bez mléka    ✔ Bez sóji

V jednoduchosti je síla. Pro tento chléb se u mnohých bezlepkářů vžil název „bezlepková Šumava“. Na veletrzích nás vždy znovu a znovu potěší reakce klientů, kteří ho ochutnávají poprvé: „To je jak normální chleba“! Toto je recept na klasický chléb, tak jak si ho mnozí pamatujeme ještě z časů „před bezlepkovou dietou“. Navíc je tak snadný na přípravu. Je to recept na chléb pro začátečníky jak v bezlepkovém pečení, tak v samotné dietě. Díky němu si řeknete: „Jde to a není to vůbec těžké.“ Chléb bez výstředností, prostě každodenní klasika. Tento chléb je možné po vychladnutí zamrazit (rozkrájený na plátky), po rozmražení zachovává své kvality.

## Ingredience:

- 500 g Bezlepkové směsi na (nejen) slané pečení SIMPLY ADVENI
- 370 ml vlažné vody
- 15 g soli (1 polévková lžičce)
- 1 polévková lžičce nebo dle chuti kmínu
- 1 balíček suchého droždí (7 g)

## Pracovní postup

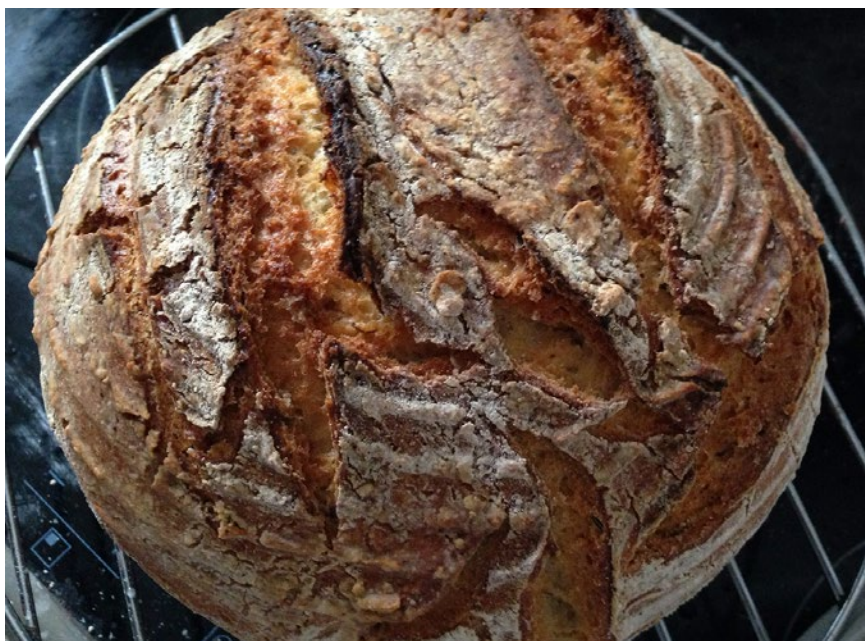
Chléb můžete upéct jak v domácí pekárně, tak v klasické troubě. V klasické troubě lze níže popsaným způsobem snadno docílit pěkně křupavou kůrku.

## Návod k přípravě v domácí pekárně

1. Do mísicí nádoby nalijte vlažnou vodu.
2. Přidejte sůl a kmín.
3. Dále do nádoby přisypte směs SIMPLY ADVENI. Uprostřed směsi vytvořte důlek, do kterého nasypete sušené droždí.
4. Pečte na krátký program cca 2 hodiny (např. 2 hodiny a 10 minut). Není nutno péct na bezlepkový program, který je obvykle tříhodinový. To je zbytečně dlouho, chléb by byl vysušený.

## Návod k přípravě v klasické troubě

1. V míse důkladně smíchejte všechny „suché“ ingredience – tj. směs SIMPLY ADVENI, droždí, sůl a kmín.
2. Přilijte vlažnou vodu a hnětete do hladka (cca 5 minut).
3. Těsto dejte do nádoby, ve které budete péct, a nechte vykynout v troubě předehřáté na 35–40 °C po dobu cca 45 minut.
4. Pečte cca 1 hodinu nejlépe takto:
  - Troubu vytopíme na 250 °C, vložíme do ní vykynutý chléb a zároveň na dno trouby vhodíme kostky ledu – jeden plný hrnek (v troubě se vytvoří pára). Na 250 °C pečeme 15 minut.
  - Pak teplotu stáhneme na 180 °C a dopékáme ještě cca 45 minut.
  - 10 minut před koncem pečení můžeme troubu vyvětrat – otevřít a zase zavřít.





# MAKOVÝ CHLĚB

Autor: Adveni

✔ Bez lepku    ✔ Bez vajec    ✔ Bez sóji

Zatímco Západoevropany makové produkty většinou překvapí, ve středoevropské a východoevropské kuchyni je mák tradiční pochoutkou. Česká republika je ve světovém měřítku dokonce nejvýznamnější legální pěstitelem země a i samotné názvy odrůd vyšlechtěných na našem území tvořil český zemědělec jistě s láskou. No uznejte: Azur, Modran, Amarin, Orfeus, Orbis, Aplaus, Onyx... A co teprve speciální bělosemenné odrůdy Sokol, Racek, Orel. I ty vzešly z rukou českých šlechtitelů. I když si většina lidí myslí, že nejlepším zdrojem vápníku jsou mléčné výrobky, není to pravda. Mák je mnohonásobně překonává. Nejen výjimečná chuť, ale také vysoký obsah vápníku, to jsou důvody, proč určitě vyzkoušet náš recept na makový chléb.

## Ingredience

- 500 g Bezlepkové směsi na (nejen) slané pečení SIMPLY ADVENI
- 370 ml vlažné vody
- 15 g másla
- 15 g soli
- 2 polévkové lžíce sýru parmazán / Gran Moravia
- 50 g celých nebo mletých makových zrníček
- 1 balíček suchého droždí (7 g)

## Pracovní postup

Tento chléb můžete péct jak v domácí pekárně, tak v klasické troubě. V klasické troubě lze níže popsaným způsobem snadno docílit pěkně křupavou kůrku.

### Návod k přípravě v domácí pekárně

1. Do mísicí nádoby nalijte vodu, přidejte máslo, sůl, a také mák.
2. Přisypte směs SIMPLY ADVENI.
3. Uprostřed směsi vytvořte důlek, do kterého nasypete sušené droždí.
4. Pečte na krátký program cca 2 hodiny (např. 2 hodiny a 10 minut). Není nutno péct na bezlepkový program, který je obvykle tříhodinový. To je zbytečně dlouho, chléb by byl vysušený.
5. Sýr přidejte do pekárně až po zvukovém signálu.

### Návod k přípravě v klasické troubě

1. V míse důkladně smíchejte všechny „suché“ ingredience – tj. směs SIMPLY ADVENI, droždí, sýr, mák a sůl.
2. Přilijte vlažnou vodu a hněťte do hladka (cca 5 minut).
3. Nakonec přidejte rozpuštěné máslo a ještě krátce propracujte.
4. Těsto dejte do nádoby, ve které budete péct, a nechte vykynout v troubě předehřáté na 35–40 °C po dobu cca 45 minut.
5. Pečte cca 1 hodinu nejlépe takto:
  - Troubu vytopíme na 250 °C, vložíme do ní vykynutý chléb a zároveň na dno trouby vhodíme kostky ledu – jeden plný hrnek (v troubě se vytvoří pára). Na 250 °C pečeme 15 minut.
  - Pak teplotu stáhneme na 180 °C a dopékáme ještě cca 45 minut.
  - 10 minut před koncem pečení můžeme troubu vyvětrat – otevřít a zase zavřít.



# OŘECHOVO-ROZINKOVÝ CHLÉB S RUMEM

Autor: Adveni

✔ Bez lepek    ✔ Bez vajec    ✔ Bez sóji

Věděli jste, že 80 g vlašských ořechů denně stačí k tomu, abyste svou hladinu cholesterolu měli plně pod kontrolou? V kombinaci s rozinkami vám dodají tolik potřebnou energii! Ořechy a rozinky předem máčené v rumu se vám za tuto koupel odmění exkluzivní chutí i vůní. My jsme do receptu přidali ještě med – na pečení je nejvhodnější tzv. „tmavý“ medovicový. Tento chléb je laděn do sladka a uspokojí všechny mlsouny. Na sladkosti nicméně můžete ubrat, pokud vynecháte „rumový cukr“.

## Ingredience

- 500 g Bezlepkové směsi na (nejen) slané pečení SIMPLY ADVENI
- 370 ml vlažné vody
- 1 polévková lžice rumu
- 1 polévková lžice medu
- 30 g másla
- 5 g soli
- 40 g třtinového cukru s rumovou příchutí Dr. Oetker (2 sáčky)
- 40 g nasekané vlašské ořechy\*
- 30 g rozinky\*
- 1 balíček suchého droždí (7 g)

*\*Ořechy i rozinky nechte chvíli namočené v rumu!*

## Pracovní postup

Chléb můžete péct jak v domácí pekárně, tak v klasické troubě. V klasické troubě lze níže popsaným způsobem snadno docílit pěkné křupavou kůrku.

### Návod k přípravě v domácí pekárně

1. Do mísicí nádoby nalijte vlažnou vodu, přidejte rum, med, máslo, sůl a rumový cukr. Zamíchejte.
2. Přisypte směs SIMPLY ADVENI.
3. Uprostřed směsi vytvořte důlek, do kterého nasypete sušené droždí.
4. Pečte na krátký program cca 2 hodiny (např. 2 hodiny a 10 minut). Není nutno péct na bezlepkový program, který je obvykle tříhodinový. To je zbytečně dlouho, chléb by byl vysušený.
5. Jakmile pekárna vydá první zvukový signál, přidejte ořechy a rozinky.

### Návod k přípravě v klasické troubě

1. V míse důkladně smíchejte všechny „suché“ ingredience – tj. směs SIMPLY ADVENI, droždí, sůl, rumový cukr, ořechy, rozinky.
2. Přilijte vlažnou vodu a rum. Přidejte med a hnětete do hladka (cca 5 minut).
3. Nakonec přidejte rozpuštěné máslo a ještě krátce propracujte.
4. Těsto dejte do nádoby, ve které budete péct, a nechte vykynout v troubě předehřáté na 35–40 °C po dobu cca 45 minut.
5. Pečte cca 1 hodinu nejlépe takto:
  - Troubu vytopíme na 250 °C, vložíme do ní vykynutý chléb a zároveň na dno trouby vhodíme kostky ledu – jeden plný hrnek (v troubě se vytvoří pára). Na 250 °C pečeme 15 minut.
  - Pak teplotu stáhneme na 180 °C a dopékáme ještě cca 45 minut.
  - 10 minut před koncem pečení můžeme troubu vyvětrat – otevřít a zase zavřít.





# PIVNÍ CHLĚB

Autor: Adveni

✓ Bez lepku    ✓ Bez vajec    ✓ Bez mléka    ✓ Bez sóji

Ať se vám to líbí nebo ne, pivo je a bude naším národním artiklem. Není divu, že se tento zlatavý mok probojoval i do české kuchyně. Buřty na pivě, pивní guláš, pивní tyčinky a ... proč ne... také pивní chléb. Pozor, v tomto případě platí víc než jindy, že méně je více, a doporučených 200 ml v receptu je tím správných množstvím. Pro ozvláštnění přidáváme sezamové semínko. Dobrou chuť a na zdraví!

## Ingredience

- 500 g Bezlepkové směsi na (nejen) slané pečeni SIMPLY ADVENI
- 200 ml vlažné vody
- 200 ml piva\*
- 15 g soli (1 polévková lžička)
- 1 polévková lžička nebo dle chuti kmínu
- 1 balíček suchého droždí (7 g)
- 50 g sezamových semínek

\*V současnosti jsou na trhu v České republice dostupná bezlepková piva těchto výrobců:

**Žatecký pivovar, spol. s r.o.:**

CELIA prémiový světlý ležák, pivo bez lepku

CELIA DARK tmavé pivo speciální, bez lepku

CELIA ORGANIC světlý ležák bez lepku v biokvalitě

**Rodinný pivovar Bernard:**

Bernard Bezlepkový ležák 12° světlý

## Pracovní postup

Chléb můžete upéct jak v domácí pekárně, tak v klasické troubě. V klasické troubě lze níže popsaným způsobem snadno docílit pěkně křupavou kůrku.

## Návod k přípravě v domácí pekárně

1. Do mísicí nádoby nalijte vlažnou vodu a pivo.
2. Přidejte sůl, kmín a také sezamová semínka.
3. Dále do nádoby přisypte směs SIMPLY ADVENI.
4. Uprostřed směsi vytvořte důlek, do kterého nasypete sušené droždí.
5. Pečte na krátký program cca 2 hodiny (např. 2 hodiny a 10 minut). Není nutno péct na bezlepkový program, který je obvykle tříhodinový. To je zbytečně dlouho, chléb by byl vysušený.

## Návod k přípravě v klasické troubě

1. V míse důkladně smíchejte všechny „suché“ ingredience – tj. směs SIMPLY ADVENI, droždí, sůl, kmín a sezamová semínka.
2. Přilijte vlažnou vodu a pivo a hnětete do hladka (cca 5 minut).
3. Těsto dejte do nádoby, ve které budete péct, a nechte vykynout v troubě předehřáté na 35–40 °C po dobu cca 45 minut.
4. Pečte cca 1 hodinu nejlépe takto:
  - Troubu vytopíme na 250 °C, vložíme do ní vykynutý chléb a zároveň na dno trouby vhodíme kostky ledu – jeden plný hrnek (v troubě se vytvoří pára). Na 250 °C pečeme 15 minut.
  - Pak teplotu stáhneme na 180 °C a dopékáme ještě cca 45 minut.
  - 10 minut před koncem pečení můžeme troubu vyvětrat – otevřít a zase zavřít.



# PODMÁSLOVÝ CHLĚB

Autor: Adveni

✔ Bez lepku    ✔ Bez vajec    ✔ Bez sóji

Klasické podmáslí dnes vytlačily z pultů nejrůznější jogurtové nápoje a keříry, ale naše babičky a prababičky na něj nedaly dopustit. Tento lahodný mléčný nápoj má velmi nízké procento tuku, zároveň obsahuje hodnotné mléčné bílkoviny, lecitin a vápník. Možná znáte recept na oblíbenou podmáslovou buchtu s kakaem, tak proč nezkusit i podmáslový chléb? Pečivu dodá neodolatelnou vláčnost! Vyladit poměr „tekutina (tj. podmáslí) X směs“ bylo u tohoto chleba velmi těžké. Se sestřenkou jsme raději přestaly počítat, na který pokus se to konečně podařilo. A POZOR, tento poctivý pecen musíte péct na program TOASTOVÝ, nebo jiný cca 3:40 minut trvajících. U některých pekáren se nazývá KLASIK. Ale počkat si se u tohoto chleba opravdu vyplatí!

## Ingredience

- 600 g Bezlepkové směsi na (nejen) slané pečení SIMPLY ADVENI
- 500 ml podmáslí
- 15 g soli
- 1 polévková lžice nebo dle chuti kmínu
- 1 balíček suchého droždí (7 g)

## Pracovní postup

Chléb podle tohoto receptu můžete upéct jak v domácí pekárně, tak v klasické troubě. V klasické troubě lze níže popsáním způsobem snadno docílit pěkně křupavou kůrku.

### Návod k přípravě v domácí pekárně

1. Do mísicí nádoby nalijte podmáslí.
2. Přidejte sůl, kmín a promíchejte.
3. Přisypte směs SIMPLY ADVENI.
4. Uprostřed směsi vytvořte důlek, do kterého nasypete sušené droždí.
5. Pečte na program trvajících cca 3:40 minut (TOAST, nebo KLASIK).

### Návod k přípravě v klasické troubě

1. V míse důkladně smíchejte všechny „suché“ ingredience – tj. směs SIMPLY ADVENI, droždí, sůl a kmín.
2. Přilijte podmáslí a houževnatě a důkladně hnětte do hladka.
3. Těsto dejte do nádoby, ve které budete péct, a nechte vykynout v troubě předehřáté na 35–40 °C po dobu cca 45 minut.
4. Pečte cca 1 hodinu nejlépe takto:
  - Troubu vytopíme na 250 °C, vložíme do ní vykynutý chléb a zároveň na dno trouby vhodíme kostky ledu – jeden plný hrnek (v troubě se vytvoří pára). Na 250 °C pečeme 15 minut.
  - Pak teplotu stáhneme na 180 °C a dopékáme ještě cca 45 minut.
  - 10 minut před koncem pečení můžeme troubu vyvětrat – otevřít a zase zavřít.





# RÝŽOVÝ CHLĚB

Autor: Adveni

✔ Bez lepek    ✔ Bez vajec    ✔ Bez mléka    ✔ Bez sóji

Rýže. Dle mnohých receptů na pevné zdraví a dlouhověkost. A že vařená rýže a kynuté těsto nejdou dohromady? Tak to se pletete. Rýže je lehce stravitelná, nepůsobí plynatost, dodá chlebu objem, chléb vydrží déle vláčný a chuťově je absolutně neutrální. Pokud se vám občas zasteskne po mamčině rýžovém nákypu, neváhejte přidat cukr a špetku skořice. Ta dokáže hlídat hladinu cukru v krvi, takže je užitečná při regulaci váhy a pro diabetiky.

## Ingredience

- 400 g Bezlepkové směsi na (nejen) slané pečeni SIMPLY ADVENI
- 400 ml vlažné vody
- 130 g uvařené rýže (tj. z 50 g syrové váhy)
- 15 g soli
- 1 balíček suchého droždí (7 g)

## Sladká varianta

- vynechte sůl
- 1 kávová lžička cukru
- ½ kávové lžičky skořice

## Pracovní postup

Chléb můžete upéct jak v domácí pekárně, tak v klasické troubě. V klasické troubě lze níže popsaným způsobem snadno docílit pěkně křupavou kůrku.

## Návod k přípravě v domácí pekárně

1. Do mísící nádoby nalijte vlažnou vodu.
2. Do vody dejte uvařenou rýži.
3. Přisypte sůl.
4. V případě sladké varianty sůl vynechte a přidejte cukr a skořici.
5. Pak přisypte směs SIMPLY ADVENI. Uprostřed směsi vytvořte důlek, do kterého nasypete sušené droždí.
6. Pečte na krátký program cca 2 hodiny (např. 2 hodiny a 10 minut). Není nutno péct na bezlepkový program, který je obvykle tříhodinový. To je zbytečně dlouho, chléb by byl vysušený.

## Návod k přípravě v klasické troubě

1. V míse důkladně smíchejte všechny „suché“ ingredience – tj. směs SIMPLY ADVENI, droždí, uvařenou rýži a sůl.
2. V případě sladké varianty sůl vynechte a přidejte cukr a skořici.
3. Přilijte vlažnou vodu a hněťte do hladka (cca 5 minut).
4. Těsto dejte do nádoby, ve které budete péct, a nechte vykynout v troubě předehřáté na 35–40 °C po dobu cca 45 minut.
5. Pečte cca 1 hodinu nejlépe takto:
  - Troubu vytopíme na 250 °C, vložíme do ní vykynutý chléb a zároveň na dno trouby vhodíme kostky ledu – jeden plný hrnek (v troubě se vytvoří pára). Na 250 °C pečeme 15 minut.
  - Pak teplotu stáhneme na 180 °C a dopékáme ještě cca 45 minut.
  - 10 minut před koncem pečení můžeme troubu vyvětrat – otevřít a zase zavřít.



# SEMÍNKOVÝ CHLĚB

Autor: Adveni

✔ Bez lepek    ✔ Bez vajec    ✔ Bez mléka    ✔ Bez sóji

Pokud to myslíte se zdravým životním stylem vážně, určitě si upečte tento semínkový chléb. Fantazii se meze nekladou, kombinovat můžete např. dýňové, slunečnicové, lněné, konopné, sezamové a chia semínko.

## Ingredience

- 350 g Bezlepkové směsi na (nejen) slané pečeni SIMPLY ADVENI
- 360 ml vlažné vody
- 15 g soli
- 1 polévková lžice nebo dle chuti kmínu
- 150 g směsi semínek (slunečnicových, lněných, dýňových, konopných, sezamových, chia)\*
- 1 balíček suchého droždí (7 g)

\*chia semínek použijte z celkového množství max.: 10 g

## Pracovní postup

Tento chléb můžete péct jak v domácí pekárně, tak v klasické troubě. V klasické troubě lze níže popsáním způsobem snadno docílit pěkně křupavou kůrku.

## Návod k přípravě v domácí pekárně

1. Do mísící nádoby nalijte vlažnou vodu, přidejte sůl, kmín a také semínka.
2. Přisypte směs SIMPLY ADVENI.
3. Uprostřed směsi vytvořte důlek, do kterého nasypete sušené droždí.
4. Pečte na krátký program cca 2 hodiny (např. 2 hodiny a 10 minut). Není nutno péct na bezlepkový program, který je obvykle tříhodinový. To je zbytečně dlouho, chléb by byl vysušený.

## Návod k přípravě v klasické troubě

1. V míse důkladně smíchejte všechny „suché“ ingredience – tj. směs SIMPLY ADVENI, droždí, sůl, kmín a semínka.
2. Přilijte vlažnou vodu a dobře propracujte (cca 5 minut).
3. Těsto dejte do nádoby, ve které budete péct, a nechte vykynout v troubě předehřáté na 35–40 °C po dobu cca 45 minut.
4. Pečte cca 1 hodinu nejlépe takto:
  - Troubu vytopíme na 250 °C, vložíme do ní vykynutý chléb a zároveň na dno trouby vhodíme kostky ledu – jeden plný hrnek (v troubě se vytvoří pára). Na 250 °C pečeme 15 minut.
  - Pak teplotu stáhneme na 180 °C a dopékáme ještě cca 45 minut.
  - 10 minut před koncem pečení můžeme troubu vyvětrat – otevřít a zase zavřít.





# SLANINOVÝ CHLĚB

Autor: Alex Brunnerová

✔ Bez lepek    ✔ Bez vajec    ✔ Bez mléka    ✔ Bez sóji

Pokud patříte k těm, kdo by pro vůni opečené slaniny vraždili, asi máte jasno, že tento recept je pro vás ten pravý! Slaninový chléb využijete jako základ nejrůznějších chutůvek na oslavu, ale i jako voňavou přílohu k výrazné polévce typu česnečka či hrachovka. A pokud milujete chleba stejně jako my, dáte si ho jen tak k pivu nebo vínu. Pozor! Na slanině nešetřete, na kvalitě v tomto případě záleží.

## Ingredience

- 500 g Bezlepkové směsi na (nejen) slané pečení SIMPLY ADVENI
- 350 ml vlažné vody
- 10 g soli
- 1 polévková lžice nebo dle chuti kmínu
- 100 g na kostičky nakrájené opečené slaniny
- 1 balíček suchého droždí (7 g)

## Pracovní postup

Chléb podle tohoto receptu můžete upéct jak v domácí pekárně, tak v klasické troubě. V klasické troubě lze níže popsáním způsobem snadno docílit pěkně křupavou kůrku.

### Návod k přípravě v domácí pekárně

1. Do mísicí nádoby nalijte vlažnou vodu.
2. Můžete přidat tuk, který Vám vznikl při opékání slaniny (max. 1 polévková lžice).
3. Přidejte sůl, kmín a slaninu. Promíchejte.
4. Přisypte směs SIMPLY ADVENI.
5. Uprostřed směsi vytvořte důlek, do kterého nasypete sušené droždí.
6. Pečte na krátký program cca 2 hodiny (např. 2 hodiny a 10 minut). Není nutno péct na bezlepkový program, který je obvykle tříhodinový. To je zbytečně dlouho, chléb by byl vysušený.

### Návod k přípravě v klasické troubě

1. V míse důkladně smíchejte všechny „suché“ ingredience – tj. směs SIMPLY ADVENI, droždí, sůl, kmín a slaninu.
2. Přilijte vlažnou vodu a dobře propracujte (cca 5 minut).
3. Těsto dejte do nádoby, ve které budete péct, a nechte vykynout v troubě předehřáté na 35–40 °C po dobu cca 45 minut.
4. Pečte cca 1 hodinu nejlépe takto:
  - Troubu vytopíme na 250 °C, vložíme do ní vykynutý chléb a zároveň na dno trouby vhodíme kostky ledu – jeden plný hrnek (v troubě se vytvoří pára). Na 250 °C pečeme 15 minut.
  - Pak teplotu stáhneme na 180 °C a dopékáme ještě cca 45 minut.
  - 10 minut před koncem pečení můžeme troubu vyvětrat – otevřít a zase zavřít.



# SÝROVÝ CHLÉB (SE SÝREM TYPU COTTAGE)

Autor: Adveni

✔ Bez lepku      ✔ Bez sóji

Cottage sýr je oblíbený u dietářů i u těch, kdo tzv. budují svalovou hmotu. Kromě mléčného proteinu kaseinu, který umí zaměstnat trávení a zasytí tak na delší dobu, obsahuje také zdravé bakterie. Podobně jako jogurt či podmáslí dodá chlebu sametovou vláčnost a příjemně nakyslou chuť.

## Ingredience

- 500 g Bezlepkové směsi na (nejen) slané pečení SIMPLY ADVENI
- 300 ml vlažné vody
- 30 g másla
- 1 vejce
- 15 g soli
- 1 polévková lžice nebo dle chuti kmínu
- 125 g čerstvého sýru typu Cottage
- 1 balíček suchého droždí (7 g)

## Pracovní postup

Chléb můžete upéct jak v domácí pekárně, tak v klasické troubě. V klasické troubě lze níže popsaným způsobem snadno docílit pěkně křupavou kůrku.

### Návod k přípravě v domácí pekárně

1. Do mísicí nádoby nalijte vlažnou vodu.
2. Přidejte máslo, sůl, kmín a vejce. Zamíchejte.
3. Dále do nádoby dejte čerstvý sýr typu Cottage.
4. Pak přisypte směs SIMPLY ADVENI.
5. Uprostřed směsi vytvořte důlek, do kterého nasypete sušené droždí.
6. Pečte na krátký program cca 2 hodiny (např. 2 hodiny a 10 minut). Není nutno péct na bezlepkový program, který je obvykle tříhodinový. To je zbytečně dlouho, chléb by byl vysušený.

### Návod k přípravě v klasické troubě

1. V míse důkladně smíchejte všechny „suché“ ingredience – tj. směs SIMPLY ADVENI, droždí, sůl, kmín.
2. Dále přidejte čerstvý sýr typu Cottage a vejce.
3. Přilijte vodu a hnětete do hladka (cca 5 minut).
4. Nakonec přidejte rozpuštěné máslo a ještě krátce propracujte.
5. Těsto dejte do nádoby, ve které budete péct, a nechte vykynout v troubě předehřáté na 35–40 °C po dobu cca 45 minut.
6. Pečte cca 1 hodinu nejlépe takto:
  - Troubu vytopíme na 250 °C, vložíme do ní vykynutý chléb a zároveň na dno trouby vhodíme kostky ledu – jeden plný hrnek (v troubě se vytvoří pára). Na 250 °C pečeme 15 minut.
  - Pak teplotu stáhneme na 180 °C a dopékáme ještě cca 45 minut.
  - 10 minut před koncem pečení můžeme troubu vyvětrat – otevřít a zase zavřít.





# ŠKVARKOVÝ CHLĚB

Autor: Alex Brunnerová

✔ Bez lepek    ✔ Bez vajec    ✔ Bez mléka    ✔ Bez sóji

Diety pusťte na chvílku z hlavy a zahřešte si s úžasně křehkým škvarkovým chlebem. Recept je inspirovaný venkovskou kuchyní našich babiček a prababiček. Ty využívaly škvarky na mnoho způsobů, oblibě se těšily např. škvarkové placky z bramborového těsta. Škvarkový chléb oceníte s pivem či vínem, ale vůbec není od věci dát si ho i k dobré husté polévce anebo jen tak...

## Ingredience

- 500 g Bezlepkové směsi na (nejen) slané pečení SIMPLY ADVENI
- 350 ml vlažné vody
- 15 g soli
- 1 polévková lžice nebo dle chuti kmínu
- 100 g mletých škvarků
- 1 balíček suchého droždí (7 g)

## Pracovní postup

Chléb podle tohoto receptu můžete upéct jak v domácí pekárně, tak v klasické troubě. V klasické troubě lze níže popsáním způsobem snadno docílit pěkně křupavou kůrku.

### Návod k přípravě v domácí pekárně

1. Do mísící nádoby nalijte vlažnou vodu.
2. Přidejte sůl a kmín. Promíchejte.
3. Přisypte směs SIMPLY ADVENI.
4. Uprostřed směsi vytvořte důlek, do kterého nasypete sušené droždí.
5. Pečte na krátký program cca 2 hodiny (např. 2 hodiny a 10 minut). Není nutno péct na bezlepkový program, který je obvykle tříhodinový. To je zbytečně dlouho, chléb by byl vysušený.
6. Jakmile pekárna vydá zvukový signál, přidejte škvarky.

### Návod k přípravě v klasické troubě

1. V míse důkladně smíchejte všechny „suché“ ingredience – tj. směs SIMPLY ADVENI, droždí, sůl, kmín a škvarky.
2. Přilijte vlažnou vodu a dobře propracujte (cca 5 minut).
3. Těsto dejte do nádoby, ve které budete péct, a nechte vykynout v troubě předehřáté na 35–40 °C po dobu cca 45 minut.
4. Pečte cca 1 hodinu nejlépe takto:
  - Troubu vytopíme na 250 °C, vložíme do ní vykynutý chléb a zároveň na dno trouby vhodíme kostky ledu – jeden plný hrnek (v troubě se vytvoří pára). Na 250 °C pečeme 15 minut.
  - Pak teplotu stáhneme na 180 °C a dopékáme ještě cca 45 minut.
  - 10 minut před koncem pečení můžeme troubu vyvětrat – otevřít a zase zavřít.



# VAJEČNÝ CHLĚB

Autor: Adveni

✔ Bez lepku    ✔ Bez mléka    ✔ Bez sóji

Z hlediska výživy se vejce řadí spolu s masem a mlékem k nejhodnotnějším potravinám a to především pro svůj vysoký podíl dobře stravitelných bílkovin. Při přípravě moučníků jsou takřka nepostradatelná – jejich nahrazování v případě potravinové alergie nebo veganského přístupu ke stravování je velkou pekařskou výzvou. Přestože při pečení chleba se bez nich docela dobře obejdete, zkuste si pro změnu jeden upéct s nimi. Těsto bude krásně pevné a pružné, chléb získá sytou barvu a vy extra porci bílkovin navíc.

## Ingredience

- 500 g Bezlepkové směsi na (nejen) slané pečení SIMPLY ADVENI
- 2 ks rozšlehaných vajec
- x ml vlažné vody\*
- 25 g margarínu nebo másla
- 15 g soli
- 1 balíček suchého droždí (7 g)

*\*Dolijte k rozšlehaným vejcím tak, aby celkové množství (vejce + voda) bylo 350 ml.*

## Pracovní postup

Chléb podle tohoto receptu můžete upéct jak v domácí pekárně, tak v klasické troubě. V klasické troubě lze níže popsáním způsobem snadno docílit pěkně křupavou kůrku.

### Návod k přípravě v domácí pekárně

1. Nejprve rozšlehejte vajíčka v odměrné nádobě, pak k nim přidejte vodu do celkového množství 350 ml (vejce + voda = 350 ml). Vlijte do mísičí nádoby domácí pekárně.
2. Přidejte máslo, sůl a promíchejte.
3. Přisypte směs SIMPLY ADVENI.
4. Uprostřed směsi vytvořte důlek, do kterého nasypete sušené droždí.
5. Pečte na krátký program cca 2 hodiny (např. 2 hodiny a 10 minut). Chléb pečte ihned, tedy neodkládejte start pečení, a jezte ho, dokud je čerstvý.

### Návod k přípravě v klasické troubě

1. V míse důkladně smíchejte všechny „suché“ ingredience – tj. směs SIMPLY ADVENI, droždí a sůl.
2. Rozšlehejte vajíčka v odměrné nádobě, pak k nim přidejte vodu do celkového množství 350 ml (vejce + voda = 350 ml).
3. Smíchejte „suché“ a „mokrě“ ingredience a hnětte do hladka (cca 5 minut).
4. Nakonec přidejte rozpuštěné máslo nebo margarín a ještě krátce propracujte.
5. Těsto dejte do nádoby, ve které budete péct, a nechte vykynout v troubě předehřáté na 35–40 °C po dobu cca 45 minut.
6. Pečte cca 1 hodinu nejlépe takto:
  - Troubu vytopíme na 250 °C, vložíme do ní vykynutý chléb a zároveň na dno trouby vhodíme kostky ledu – jeden plný hrnek (v troubě se vytvoří pára). Na 250 °C pečeme 15 minut.
  - Pak teplotu stáhneme na 180 °C a dopékáme ještě cca 45 minut.
  - 10 minut před koncem pečení můžeme troubu vyvětrat – otevřít a zase zavřít.





# ZELNÝ CHLĚB

Autor: Adveni

✔ Bez lepku    ✔ Bez vajec    ✔ Bez mléka    ✔ Bez sóji

Pro milovníky staročeské kuchyně s jejími zelňáky, zelníky, zelnými plackami atd. máme tento recept na chléb s kysaným zelím. To je v poslední době řazeno k tzv. superpotravinám pro svůj vysoký obsah vitamínů a probiotik, která příznivě upravují střevní mikroflóru. Ale hlavně – je to tak dobré!

## Ingredience

- 500 g Bezlepkové směsi na (nejen) slané pečeni SIMPLY ADVENI
- 370 ml vlažné vody
- 15 g soli
- 1 polévková lžice nebo dle chuti kmínu
- 80 g nadrobno nakrájeného / nasekaného kysané zelí\*
- 1 balíček suchého droždí (7 g)

*\*Je velmi důležité, aby bylo zelí nakrájené / nasekané skutečně na velmi malé kousky.*

## Pracovní postup

Chléb můžete upéct jak v domácí pekárně, tak v klasické troubě. V klasické troubě lze níže popsaným způsobem snadno docílit pěkně křupavou kůrku.

### Návod k přípravě v domácí pekárně

1. Do mísicí nádoby nalijte vlažnou vodu.
2. Přidejte sůl, kmín a nadrobno nakrájené / nasekané zelí.
3. Pak přisypte směs SIMPLY ADVENI.
4. Uprostřed směsi vytvořte důlek, do kterého nasypete sušené droždí.
5. Pečte na krátký program cca 2 hodiny (např. 2 hodiny a 10 min.). Není nutno péct na bezlepkový program, který je obvykle tříhodinový. To je zbytečně dlouho, chléb by byl vysušený.

### Návod k přípravě v klasické troubě

1. V míse důkladně smíchejte všechny „suché“ ingredience – tj. směs SIMPLY ADVENI, droždí, sůl, kmín a nadrobno nakrájené / nasekané zelí.
2. Přilijte vlažnou vodu a hnětete do hladka (cca 5 minut).
3. Těsto dejte do nádoby, ve které budete péct, a nechte vykynout v troubě předehřáté na 35–40 °C po dobu cca 45 minut.
4. Pečte cca 1 hodinu nejlépe takto:
  - Troubu vytopíme na 250 °C, vložíme do ní vykynutý chléb a zároveň na dno trouby vhodíme kostky ledu – jeden plný hrnek (v troubě se vytvoří pára). Na 250 °C pečeme 15 minut.
  - Pak teplotu stáhneme na 180 °C a dopékáme ještě cca 45 minut.
  - 10 minut před koncem pečení můžeme troubu vyvětrat – otevřít a zase zavřít.



# ROHLÍKY, HOUSKY, BULKY, BAGETKY

Autor: Jana Fialková pro ADVENI

✔ Bez lepku      ✔ Bez sóji

Recept na dobré bezlepkové rohlíky či housky patří k těm nejžádanějším vůbec. Kdo si je někdy vyzkoušel upéct, potvrdí, že dobrat se kýženého výsledku není vůbec jednoduché. Tenhle recept mám od své sestřenice Jany. Je poměrně snadný a výsledek předčí vaše očekávání. Díky, Jani, za skvělý tip!

## Ingredience

- 500 g Bezlepkové směsi na (nejen) slané pečeni SIMPLY ADVENI
- 370 ml vlažného mléka
- 1 balíček sušeného droždí (7 g)
- 1 kávová lžička cukru
- 2 kávové lžičky soli
- 50 g rozpuštěného másla

*Z tohoto množství vytvoříte cca 14 rohlíků.*

## Pracovní postup

1. V míse důkladně smíchejte všechny „suché“ ingredience – směs SIMPLY ADVENI, droždí, cukr a sůl. Přilijte vlažné mléko a hněťte do hladka (cca 5 minut).
2. Nakonec přidejte rozpuštěné máslo a ještě promíchejte, dokud se máslo dobře nezpracuje.
3. Nechte kynout v míse cca 45 minut.
4. Pak vytvarujte rohlíky (housky, bulky, bagetky) a nechte ještě asi 10 minut kynout.
5. Potřete vajíčkem a posypte dle chuti např. mákem, sezamem, slunečnicovými či lněnými semínky.

## Pečeme takto:

1. Troubu vytopíme na 250 °C, vložíme do ní vykynuté rohlíky a zároveň vhodíme na dno trouby kostky ledu – jeden plný hrnek. Na 250 °C pečeme 10 minut.
2. Pak teplotu stáhneme na 170 °C a dopékáme ještě cca 25 minut.





# KYNUTÉ SLADKÉ koláče, buchty, rohlíčky, vánočky, mazance...

Kynuté těsto je výzvou i v případě, že pečete z pšeničné mouky. Do hry vstupuje řada faktorů – teplota vstupních surovin, kvalita droždí, podmínky kynutí apod. A co teprve, když se chcete pustit do kynutého těsta z bezlepkové mouky. První pokusy nemusí dopadnout zrovna nejlépe.

## Ingredience:

- 125 ml mléka
- 2 polévkové lžíce smetany na šlehání
- 2 polévkové lžíce cukru krupice
- 1 sáček vanilkového cukru
- 1 kostka čerstvého droždí (42 g)
- 300 g Bezlepkové směsi na (nejen) slané pečení SIMPLY ADVENI
- špetka soli
- 75 ml oleje

**Základní recept na kynuté těsto na koláče z modré směsi SIMPLY ADVENI** nám pomohla nazkoušet Alžběta Švorcová (autorka knihy *Sladký život bez lepku* a FB @MarySladkáMary). Každá bezlepková mouka či směs se chová trochu jinak a vyžaduje odlišný poměr surovin. Recept na kynuté těsto, který vám zde předkládáme, je vyzkoušený přímo ze směsi SIMPLY ADVENI a funguje perfektně. Obrovské díky Alžbětě – kynuté moučníky teď pro vás budou hračkou.

## Pracovní postup:

1. V malém hrnečku smícháme cukr krupici s vanilkovým cukrem a rozdrobíme na ně kostku droždí. Vlažné mléko smícháme se smetanou a přilijeme do hrnečku. Směs pečlivě rozmícháme lžičkou na řídkou kašičku a na teplém místě necháme vzejít kvásek.
2. Do mísy vsypeme směs SIMPLY ADVENI se špetkou soli. V mouce uděláme důlek, do kterého umístíme žloutek a vzešlý kvásek. Vařečkou začneme promíchávat těsto a postupně přiléváme olej. Těsto zpracováváme, dokud není pěkně hladké a vláčné. Pokud chceme ušetřit síly, necháme za sebe pracovat kuchyňského robota.
3. Na rozdíl od klasického kynutého těsta z pšeničné mouky nenecháváme bezlepkové těsto dále kynout v míse, ale rovnou s ním pracujeme. Vytváříme koláč na plech, kulaté koláčky nebo čtverce jako základ pro plněné buchty. Ty pak necháme kynout na plechu zhruba hodinu.
4. Po uplynutí tohoto času moučník dokončíme. V případě ovocného koláče na plech obložíme bohatě ovocem a posypeme drobenkou. V případě koláčků či buchet plníme oblíbenou náplní – tvarohem, mákem, povidly apod.
5. Pečeme ve středně vyhřáté troubě, dokud těsto nemá krásně zlatavou barvu.





**Adveni**<sup>®</sup>  
plodiny třetího tisíciletí

E-shop: [www.bezlepkova.com](http://www.bezlepkova.com)  
Recepty: [www.receptyadveni.cz](http://www.receptyadveni.cz)  
O „našich plodinách“: [www.adveni.eu](http://www.adveni.eu)  
[f bezlepkova.com](https://www.facebook.com/bezlepkova.com)