



BEZLEPKOVÁ SMĚS PRO PŘÍPRAVU KYNUTÉHO TĚSTA

DONUTS & CROISSANTS (TZV. ZELENÁ)

+

BEZLEPKOVÁ SMĚS NA TMAVÉ A CHLEBOVÉ PEČIVO

BREADS & BAGUETTES (TZV. MODRÁ)

OSVĚDČENÉ RECEPTY KOMBINUJÍCÍ ZELENOU A MODROU SMĚS.
CHLĚB Z AUTOMATICKÉ PEKÁRNY, CHLEBY Z KLASICKÉ TROUBY,
CHLĚB KVÁSKOVÝ, ROHLÍKY, BAGETY, BULKY, KOSTKY

PROČ?

V Adveni klademe hlavní důraz na vývoj vlastních výrobků. Receptury vznikají velmi pečlivě, zodpovědně, ve spolupráci s odborníky a lidmi z praxe. Každá naše směs má své, řekněme, poslání. Daný účel, za kterým je vyvíjena, pak musí plnit nekompromisně a na plno. I proto se domníváme, že není možné vytvořit jednu univerzální směs na vše, i když by to z jistě bylo velmi praktické a přínosné.

A tak máme „**Žlutou**“ směs na jemné pečivo, „**Fialovou**“ na třeňé moučníky, „**Modrou**“ na chlebové a tmavé pečivo a „**Zelenou**“ na vše bílé kynuté.

Všechny naše směsi ale mají společné mj. to, že vznikají na základě vašich potřeb a přání. Zpětná vazba od vás – našich klientů, fanoušků a přátel (často 3 v 1 😊) je pro nás stěžejní. Nasloucháme bedlivě, ale také se od vás učíme. A tak se stalo, že jsem ve FB skupinách zaznamenala recepty, které kombinují „Zelenou“ a „Modrou“. Jsem ta organizovaná a konzervativní povaha, co má v „modré škatulce“ jasně dané recepty na tmavé pečivo a chléb a ve „škatulce zelené“ recepty na pečivo bílé kynuté. A teď toto! Dva „zeleno-modré recepty“ od La Tety si okamžitě získaly své nadšenice, u fotky „zeleno-modrého chleba“ Stáni Hartové se můj



Také naše chlebové směsi mají jasnou orientaci a dnes už si u nás snad vybere každý. Ten, kdo miluje chléb plný semínek a přesto nadýchaný, zvolí **Delikates**. Nebo raději klasiku typu Šumava? Pak tedy **Energy**. Je libo pořádnou porci bílkovin a vlákniny? Čeká na Vás **Bodyguard**. Zbožňujete chléb měkký a bílý jako čerstvě napadaný sníh? Sáhnete po **Party**. Toužíte po kváskovém chlebu, ale na to „pravé kváskování“ se necítíte? Právě pro vás je tu **Gentleman**. A konečně celozrnný bezlepkový chléb. Z více než 80% *z celozrnných* mouk, zcela bez škrobů, psyllia a pojivových gum. Sci-fi? Ne, to je náš **Rebel**.

Pavlovův reflex rozběhl na plné obrátky, a když mi sestřenka Jana ukázala krásný měkoučký chléb z domácí pekárny 4 dny „starý“, který také vznikl „zeleno-modrou kombinací“, nestačila jsem zírat.

Dávno už vím, že v našich FB bezlepkových skupinách vznikají úžasné věci, že naše bezlepkové a případně jiné omezení naopak otevírá prostor obrovské kreativitě a fantazii, přesto mi to nedalo a ptala jsem se děvčat, jak je vůbec napadlo tyto dvě směsi kombinovat.





Jani, jak tě napadlo, že Modrou a Zelenou smícháš?

To máš tak. Chleba z Modré tvrdne nějak. Chleba ze Zelené taky, ale zase trochu jinak. Ale když je smícháš, chleba z obou prostě ztvrdne později. Zeleno-modrá kombinace se mně osvědčila především pro lepší trvanlivost jednoduchého chleba.

Stáni, proč jsi začala míchat Modrou a Zelenou?

To bylo jásoťu, když se s každou z nich dařily kváskové chleby. Ale pro nás doma to pořád nebylo úplně ono. Chléb z Modré byl moc tmavý a ze Zelené připomínal spíše veču. Tak jsem je zkusila smíchat a základní kmínový byl na světě. Je fakt jednoduchý. Rozhodně doporučuji vyzkoušet!

La Teto, tvoje první tři zeleno-modré recepty se za krátkou dobu staly doslova vyhlášené. Ale co tě přivedlo ke kombinování? Co byl první impuls pro vyzkoušení zeleno-modré varianty?

Ve svém pečení vycházím z zkušeností a poznatků z lepkového pečení, kde se u chleba také často kombinuje bílá mouka

s moukou tmavou, díky čemuž je pečivo delší dobu měkčí a vláčnější. Chleba jen ze Zelené není chleba, chuťově se blíží klasickému bílému pečivu, chleba z Modré je zas na můj vkus hodně hutný, kombinaci se to vyváží a vznikají chuťově úžasné věci.

Všechny argumenty dávají smysl a výsledné pečivo mluví za vše. A tak jsme se s Vámi chtěli zase podělit. Pokud vás „zeleno-modrá myšlenka“ zaujala, můžete ji vyzkoušet v praxi, recepty jsme pro Vás opět sepsali.

A pokud chcete míchat a kombinovat dál, přidejte třeba trochu směsi na celozrnný bezlepkový chléb Rebel a zvedněte tak i nutriční přínos vašeho pečiva.

Tak ať nám to míchá a peče!

Vaše Hana Cetlová

OBSAH

| | |
|--|-----------|
| CHLÉB Z AUTOMATICKÉ PEKÁRNY | 6 |
| CHLÉB S JOGURTEM A SEMÍNKY | 8 |
| KVÁSKOVÝ KMÍNOVÝ CHLÉB ZÁKLADNÍ | 10 |
| KVÁSKOVÝ CHLÉB SE SLANINKOU | 12 |
| KVÁSKOVÝ CHLÉB S NIVOU | 14 |
| ROHLÍKY | 16 |
| BAGETY | 18 |
| KEFÍROVÉ KOSTKY S LNĚNÝM SEMÍNKEM | 20 |
| SEMÍNKOVÉ BULKY | 22 |
| SEMÍNKOVÉ BAGETY | 24 |
| BRAMBOROVÉ PAGÁČKY | 26 |
| KYNUTÝ ZÁVIN S JABLKY A OŘECHY | 28 |



CHLĚB Z AUTOMATICKÉ PEKÁRNY

Autor: Jana Fialková

✔ Bez lepku

✔ Bez sóji

✔ Bez mléka

✔ Bez vajec.

Ingredience

- 280 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. **ZELENÉ**)
- 120 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. **MODRÉ**)
- 400 ml vody
- 1 lžíci oleje
- 1 lžičku soli
- 1 lžičku cukru
- 7 g sušeného droždí

Pracovní postup

1. Do mísící nádoby domácí pekárny nalijeme 400 ml vody.
2. Do vody přidáme 1 lžičku soli, 1 lžičku cukru a 1 lžíci oleje, zamícháme.
3. Dobře smícháme Zelenou a Modrou a pak je přisypeme do mísící nádoby.
4. Uprostřed směsi vytvoříme důlek, do kterého dáme 7 g sušeného droždí.
5. Pečeme na krátký program (max. 2 hodiny a 10 minut).



Foto: Jana Fialková



CHLÉB S JOGURTEM A SEMÍNKY

Autor: Stáňa Hartová

✔ Bez lepku

✔ Bez sóji

✔ Bez vajec.

Ingredience

- 400 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. **MODRÉ**)
- 100 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. **ZELENÉ**)
- 15 g soli
- 7 g sušeného droždí
- 250 ml vlažného mléka
- 150 g bílého jogurtu
- 1 lžička chlebového koření
- 1 hrst slunečnicových semínek
tykvová semínka na ozdobu (nemusí být)

Pracovní postup

1. Smícháme všechny suroviny, kromě tykvových semínek, a hněteme minimálně 5 minut do hladka, ideálně ručním hnětačem nebo v robotu.
2. Těsto přendáme do nádoby, ve které budeme chléb péct a uhladíme povrch. Může to být forma na biskupský chlebiček, nebo např. mísa z jánského skla, apod. Ozdobíme dle vlastní fantazie tykvovými semínky, která do těsta lehce zatlačíme. Zastříkneme vodou z rozprašovače. Přikryjeme igelitem (např. nepoužitým sáčkem do odpadkového koše) a necháme kynout v troubě vyhřáté na 40° C cca 45 minut. Těsto musí viditelně zvětšit objem a pod lehkým tlakem prstu „pružit“.
3. Vykynutý chléb vyndáme z trouby a necháme jej na lince dokynout, než se nám rozpálí trouba.
4. Troubu rozpálíme na maximum, na spodní rošt si dáme „starý“ plech (pokud máte troubu s párou, postupujte tak, jak jste zvyklí).
5. Připravený chléb znovu zastříkneme vodou z rozprašovače, vložíme opatrně do rozpálené trouby a do „starého“ plechu na spodním roštu vlijeme cca 1 litr horké vody. **POZOR** na vzniklou páru! Troubu rychle zavřeme.
6. Na maximum pečeme 15 minut.
7. Následně troubu vyvětráme, chléb znovu zastříkneme vodou z rozprašovače, vyndáme „starý“ plech a teplotu v troubě snížíme na 180° C. Dopékáme cca 40 minut.
8. Upečený chléb vyklopíme z nádoby a přendáme na mřížku, kde jej necháme úplně vychladnout.
9. Doba pečení je pouze orientační, každý musí postupovat dle zkušeností s vlastní troubou. Že je chléb hotový, poznáme poklepem na spodní stranu bochníku. Pokud zní dutě, je upečený.



Foto: Steha Hartová

KVÁSKOVÝ KMÍNOVÝ CHLÉB ZÁKLADNÍ

Autor: Stáňa Hartová

✓ Bez lepku

✓ Bez sóji

✓ Bez mléka

✓ Bez vajec.

Ingredience

na rozkvas

- 2 lžice kvásku
- 210 ml vody
- 200 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. **MODRÉ**)

na těsto

- rozkvas
- 300 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. **ZELENÉ**)
- 230 ml vody
- 2 lžičky soli
- 1 lžička drčeného kmínu
- 1 lžička celého kmínu

také budeme potřebovat

- bezlepkovou mouku na podsypání
- bramborový škrob na vysypání ošatky

Pracovní postup

1. Na rozkvas v míse důkladně promícháme suroviny, přikryjeme igelitem (např. nepoužitým sáčkem do odpadkového koše) a necháme kynout cca 10–12 hodin.
2. Na těsto smícháme všechny suroviny, kromě celého kmínu, a hněteme minimálně 5 minut do hladka, ideálně ručním hnětačem nebo v robotu. Těsto necháme 3 hodiny odpočívat v míse, kterou přikryjeme igelitem.
3. Připravíme si ošatku vysypanou např. bramborovým škrobem a na její dno rozsypeme celý kmín.
4. Odpočínuté těsto vyklopíme na pomoučený vál, kde jej zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme od okraje ke středu, otočíme o 90°, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90°. Tento postup několikrát zopakujeme. Finálně těsto zpracujeme do bochánku, který vložíme do připravené ošatky. Ošatku přikryjeme igelitem a těsto v ní necháme kynout v závislosti na okolní teplotě 3–5 hodin. Těsto musí viditelně zvětšit objem, pod lehkým tlakem prstu „pružit“.
5. Troubu nahřejeme na maximum, na spodní rošt si dáme „starý“ plech (pokud máte troubu s párou, postupujte tak, jak jste zvyklí) a zároveň do trouby vložíme nádobu nebo plech, na kterém budeme chléb péct. Nádoba nebo plech musí být také rozpálené.
6. Nakynutý bochník vyklopíme na pečící papír, pod kterým máme sázecí prkénko. Zlehka jej ometeme od přebytečného škrobu a nařežeme. Zastříkneme vodou z rozprašovače, vložíme opatrně do rozpálené nádoby, nebo na rozpálený plech a do „starého“ plechu na spodním roštu vlijeme cca 1 litr horké vody. POZOR na vzniklou páru! Troubu rychle zavřeme.
7. Na maximum pečeme 15 minut.
8. Následně troubu vyvětráme, chléb znovu zastříkneme vodou z rozprašovače, vyndáme „starý“ plech a snížíme teplotu na 200° C. Dopékáme 40 až 45 minut.
9. Doba pečení je pouze orientační, každý musí postupovat dle zkušeností s vlastní troubou. Že je chléb hotový, poznáme poklepem na spodní stranu bochníku. Pokud zní dutě, je upečený.
10. Upečený chléb přendáme na mřížku, kde jej necháme úplně vychladnout.



Foto: Šahna Hartová

KVÁSKOVÝ CHLĚB SE SLANINKOU

Autor: Stáňa Hartová

✔ Bez lepku

✔ Bez sóji

✔ Bez mléka

Ingredience

na rozkvas

- 2 lžíce kvásku
- 210 ml vody
- 200 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. **MODRÉ**)

na těsto

- rozkvas
- 200 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. **MODRÉ**)
- 200 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. **ZELENÉ**)
- 220–230 ml vody
- 10 g soli
- 1 lžíce drčeného kmínu
- 200 g „anglické“ slaniny

také budeme potřebovat

- bezlepkovou mouku na podsypání
- bramborový škrob na vysypání ošatky

Pracovní postup

1. Na rozkvas v míse důkladně promícháme suroviny, přikryjeme igelitem (např. nepoužitým sáčkem do odpadkového koše) a necháme kynout cca 10–12 hodin.
2. Na těsto smícháme všechny suroviny, kromě slaniny, a hněteme minimálně 5 minut do hladka, ideálně ručním hnětačem nebo v robotu. Vody dáme nejprve 220 ml. Pokud bude těsto příliš hutné, můžeme vodu ještě přidat. Neměli bychom však přesáhnout celkových 240 ml, jinak bude těsto příliš řídké. Těsto necháme v míse, kterou přikryjeme igelitem, cca 3 hodiny odpočívat.
3. Mezi tím si nakrájíme slaninu na drobné kostičky (cca 1×1 cm) a na suché pánvi zlehka vyškvaříme. Slaninu přendáme na papírovou utěrku, abychom odsáli přebytečný tuk, a necháme vychladnout.
4. Připravíme si vysypanou ošatku.
5. Odpočinité těsto vyklopíme na lehce pomoučený vál, kde jej zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme od okraje ke středu, otočíme o 90°, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90°. Tento postup několikrát zopakujeme. Při tom do těsta zapracujeme kostičky vyškvařené slaniny.
6. Finální těsto zpracujeme do bochánku, který vložíme do připravené ošatky. Ošatku přikryjeme igelitem a těsto v ní necháme kynout v závislosti na okolní teplotě 3–5 hodin. Těsto musí viditelně zvětšit objem, pod lehkým tlakem prstu „pružit“.
7. Troubu nahřejeme na maximum, na spodní rošt si dáme „starý“ plech (pokud máte troubu s párou, postupujte tak, jak jste zvyklí) a zároveň do trouby vložíme nádobu nebo plech, na kterém budeme chléb péct (nádobu nebo plech musí být také rozpálené).
8. Nakynutý bochník vyklopíme na pečící papír, pod kterým máme sázecí prkénko. Zlehka jej ometeme od přebytečného škrobu a nařežeme. Zastříkneme vodou z rozprašovače, vložíme opatrně do rozpálené nádoby, nebo na rozpálený plech a do „starého“ plechu na spodním roštu vlijeme cca 1 litr horké vody. POZOR na vzniklou páru! Troubu rychle zavřeme.
9. Na maximum pečeme 15 minut.
10. Následně troubu vyvětráme, chléb znovu zastříkneme vodou z rozprašovače, vyndáme „starý“ plech a teplotu snížíme na 200° C. Dopékáme 40 až 45 minut.
11. Doba pečení je pouze orientační, každý musí postupovat dle zkušeností se svou troubou. Že je chléb hotový, poznáme poklepem na spodní stranu bochníku. Pokud zní dutě, je upečený.
12. Upečený chléb přendáme na mřížku, kde jej necháme úplně vychladnout.



KVÁSKOVÝ CHLĚB S NIVOU

Autor: Stáňa Hartová

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji

Ingredience

na rozkvas

- 2 polévkové lžíce kvásku
- 210 ml vody
- 130 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. **MODRÉ**)
- 70 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. **ZELENÉ**)

na těsto

- rozkvas
- 100 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. **MODRÉ**)
- 200 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. **ZELENÉ**)
- 160–180 ml vody (podle hustoty těsta)
- 10 g soli
- 1 polévková lžíce chlebového koření
- 30 g rozpuštěného másla
- 150 g nahrubo nastrouhané Nivy

také budeme potřebovat

- bezlepkovou mouku na podsypání
- škrob na vysypání ošatky

Pracovní postup

1. Na rozkvas v míse důkladně promícháme suroviny, přikryjeme igelitem (např. nepoužitým sáčkem do odpadkového koše) a necháme kynout cca 10–12 hodin.
2. Na těsto smícháme všechny suroviny, kromě Nivy, a hněteme minimálně 5 minut do hladka, ideálně ručním hnětačem nebo v robotu. Vody dáme nejprve 160 ml. Pokud bude těsto příliš hutné, můžeme vodu ještě přidat.
3. Těsto necháme v míse, kterou přikryjeme igelitem, minimálně 3 hodiny odpočívat.
4. Připravíme si vysypanou ošatku (bramborovým škrobem).
5. Odpočínuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený vál, kde jej zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme od okraje ke středu, otočíme o 90°, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90°. Tento postup několikrát zopakujeme. Při zpracování těsta do něj zpracujeme nahrubo nastrouhanou Nivu.
6. Těsto stočíme do bochánku, který vložíme do připravené ošatky. Ošatku přikryjeme igelitem a těsto v ní necháme kynout v závislosti na okolní teplotě 3–5 hodin. Těsto musí viditelně zvětšit objem, pod lehkým tlakem prstu „pružit“.
7. Troubu nahřejeme na maximum, na spodní rošt si dáme „starý“ plech (pokud máte troubu s párou, postupujte tak, jak jste zvyklí) a zároveň do trouby vložíme nádobu nebo plech, na kterém budeme chléb péct (nádobu nebo plech musí být také rozpálené).
8. Nakynutý bochník vyklopíme na pečící papír, pod kterým máme sázecí prkénko. Zlehka jej ometeme od přebytečného škrobu a nařežeme. Zastříkneme vodou z rozprašovače, vložíme opatrně do rozpálené nádoby, nebo na rozpálený plech a do „starého“ plechu na spodním roštu vlijeme cca 1 litr horké vody. **POZOR** na vzniklou páru! Troubu rychle zavřeme.
9. Na maximum pečeme 15 minut.
10. Následně troubu vyvětráme, chléb znovu zastříkneme vodou z rozprašovače, vyndáme „starý“ plech a teplotu snížíme na 200° C. Dopékáme 40 až 45 minut.
11. Doba pečení je pouze orientační, každý musí postupovat dle zkušeností s vlastní troubou. Že je chléb hotový, poznáme poklepem na spodní stranu bochníku. Pokud zní dutě, je upečený.
12. Upečený chléb přendáme na mřížku, kde jej necháme úplně vychladnout.



ROHLÍKY

Autor: Stáňa Hartová

✔ Bez lepek

✔ Bez sóji

✔ Bez mléka

✔ Bez vajec.

Ingredience

- 150 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. **ZELENÉ**)
- 50 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. **MODRÉ**)
- 1 lžičku soli
- 5 g sušeného droždí
- 250 ml vody
- 1 lžíci oleje
- mák, kmín, hrubozrnná sůl na posypání (Nemusí být.)

také budeme potřebovat

bezlepkovou mouku na podsypání

Z výše uvedených ingrediencí připravíme 6 rohlíků.

Pracovní postup

1. Smícháme všechny suroviny (olej přidáváme jako poslední) a hněteme minimálně 5 minut, ideálně ručním hnětačem nebo v robotu. Vznikne nám hladké poměrně řídké těsto.
2. Mísu s těstem přikryjeme igelitem (např. nepoužitým sáčkem do odpadkového koše) a necháme kynout v troubě vyhřáté na 40° C cca 25–30 minut. Těsto musí viditelně zvětšit objem.
3. Vykynuté těsto vyklopíme na pomoučený váł (hodně lepi, ale nenechte se odradit), kde jej zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme od okraje ke středu, otočíme o 90°, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90°. Tento postup několikrát zopakujeme. Těsto se viditelně zpevní.
4. Zpracované těsto rozdělíme na 6 stejných dílků a z každého dílku vyválíme spíše delší než širší tupý trojúhelník (můžeme použít menší váleček na pizzu). Smotáme od široké základny ke špičce a skládáme na plech vyložený pečícím papírem. Zastříkneme vodou z rozprašovače, přikryjeme igelitem a necháme dalších cca 20 minut kynout při pokojové teplotě. Igelit se nesmí rohlíků dotýkat, jinak se na ně přilepí.
5. Mezi tím si troubu rozpálíme na maximum, na spodní rošt si dáme „starý“ plech (pokud máte troubu s párou, postupujte tak, jak jste zvyklí).
6. Vykynuté rohlíky znovu zastříkneme vodou z rozprašovače, vložíme opatrně do rozpálené trouby a do „starého“ plechu na spodním roštu vlijeme cca 1 litr horké vody. POZOR na vzniklou páru! Troubu rychle zavřeme.
7. Na maximum pečeme 5 minut.
8. Následně troubu vyvětráme, rohlíky znovu opatrně zastříkneme vodou z rozprašovače, vyndáme „starý“ plech a teplotu v troubě snížíme na 200° C. Dopékáme cca 20 až 30 minut do tmavě zlaté barvy. Je potřeba si to hlídat, každá trouba peče jinak.
9. Upečené rohlíky přendáme na mřížku, kde je necháme vychladnout.



Foto: Sňaha Hartová

BAGETY

Autor: La Teta

✔ Bez lepku

✔ Bez sóji

✔ Bez vajec.

Ingredience

- 150 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. **ZELENÉ**)
- 150 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. **MODRÉ**)
- 1 lžíci javorového sirupu
- 1 lžičku soli
- 1 lžičku drceného kmínu
- 30 g slunečnicového oleje
- 100 ml kefiru
- 120 ml vody
- 1 balení sušeného droždí NOLI

Z výše uvedených ingrediencí připravíme 2 bagety.

Pracovní postup

1. Zelenou a Modrou směs a všechny ostatní suroviny vsypeme do mísy a důkladně promícháme. Postupně přidáme tekuté suroviny a vypracujeme hladké těsto, které přetáhneme potravinovou fólií a necháme ho zdvojnásobit objem.
2. Troubu rozpálíme na 250° C a vložíme do ní formu na bagety i s víkem, aby se zahřála.
3. Těsto rozdělíme na 2 poloviny a z každé na pomoučené ploše vytvarujeme bagetu. Vytvarované bagety pak, ideálně ve formě na kynutí baget, necháme cca 10 minut odpočívat. Pokud formu nemáte, můžete si pomoci třemi utěrkami, které svinete do ruliček, dáte v menších rozstupech vedle sebe a bagety uložíte mezi ně.
4. Cca po deseti minutách přeneseme bagety do trouby. Ve formě pečeme cca 25 minut. Následně odděláme víko a dopékáme do požadované barvy.
5. Po vytažení necháme vychladnout na mřížce.



KEFÍROVÉ KOSTKY S LNĚNÝM SEMÍNKEM

Autor: La Teta

✔ Bez lepku

✔ Bez sóji

✔ Bez vajec.

Ingredience

- 220 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. **ZELENÉ**)
- 150 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. **MODRÉ**)
- 100 ml kefiru
- 270 ml vody
- ½ kostky čerstvého droždí (21 g)
- 1 lžičku soli
- 30 ml oleje
- zlatá a hnědá lněná semínka
- 1 lžičku medu nebo sirupu (např. javorového)

Z výše uvedených ingrediencí připravíme 7 kostek.

Pracovní postup

1. Nejprve z trochy vody, droždí, sirupu a mouky necháme vzejt v míse kvásek.
2. Přidáme Zelenou a Modrou směs, sůl, kefir, vodu, semínka (množství dle chuti) a vypracujeme těsto. Olej do těsta zapracujeme jako poslední.
3. Překryjeme potravinovou fólií a necháme ho zdvojnásobit objem.
4. Troubu předehřejeme na 250 ° C, na spodní rošt vložíme pekáč s 1 litrem vody.
5. Těsto vyklopíme na pomoučenou pracovní plochu, důkladně propracujeme a vytvarujeme obdélník, z něhož nakrájíme 6 kostek, které přeneseme na plech vyložený pečícím papírem. Potřeme vodou, posypeme semínky a necháme cca 15 minut odpočívat.
6. Vložíme do trouby a pečeme dozlatova.
7. Upečené kostky necháme vychladnout na mřížce.



Foto: La Teta

SEMÍNKOVÉ BULKY

Autor: La Teta

✔ Bez lepku

✔ Bez sóji

✔ Bez mléka

✔ Bez vajec.

Ingredience

- 200 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. **ZELENÉ**)
- 150 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. **MODRÉ**)
- 4 lžíce mletých zlatých semínek spařených
- 1 lžíci sezamových bílých semínek
- 1 lžíci tmavých lněných semínek
- 1 lžíci slunečnicových semínek
- 3 lžíce zakysané smetany
- 30 ml lněného oleje
- 1 lžičku soli
- 1 sáček sušeného droždí (7 g)
- 350 ml vody
- semínka na posypání

Pracovní postup

1. Nejprve v míse důkladně promícháme všechny sypké suroviny, přidáme mleté spařené lněné semínko, ostatní semínka, zakysanou smetanu a část vody.
2. Začneme mixérem nebo robotem zpracovávat v těsto, postupně přiléváme zbylou vodu a nakonec zapracujeme olej.
3. Vytvoříme vláčné těsto, které necháme v míse přetažené potravinovou fólií zdvojnásobit objem.
4. Troubu nahřejeme na maximum a na spodní rošt dáme plech. (Pokud máte troubu s párou, postupujte tak, jak jste zvyklí.)
5. Z nakynutého těsta vypracujeme na pomoučené ploše bulky. Každou bulku důkladně propracujeme, snažíme se z ní dostat co nejvíce vzduchu.
6. Vrch bulky potřeme vodou, nařízeme do kříže a obalíme semínky.
7. Necháme zhruba 15 minut odpočívat v teple a mezitím na plech, který jsme umístili na spodní rošt trouby, vylijeme 1 litr vody a troubu zavřeme.
8. Po patnácti minutách otevřeme troubu a rychle vložíme plech s bulkami. (Pozor na páru, která z trouby vyletí.)
9. Pečeme cca 30 minut na maximum (250° C), poté vyndáme spodní plech s vodou, stáhneme teplotu na 200° C a dopékáme do požadované barvy.
10. Doba pečení je pouze orientační, každý musí postupovat dle zkušeností s vlastní troubou.
11. Pokud chceme, aby byly bulky křupavější, ihned přemístíme na mřížku. Pokud preferujeme měkčí pečivo, necháme bulky zchladnout na plechu.

Z výše uvedených ingrediencí připravíme 8 bulek.



SEMÍNKOVÉ BAGETY

Autor: Stáňa Hartová

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji

Ingredience

- 250 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. **MODRÉ**)
- 250 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. **ZELENÉ**)
- 7 g sušeného droždí
- 1 lžičku soli
- 1 lžičku cukru
- 370 ml vlažného mléka
- 50 g rozpuštěného vychladlého másla
- 1 hrst slunečnicových semínek
sezamová semínka, lněná semínka, chia semínka na posyp

také budeme potřebovat

bezlepkovou mouku na podsypání

Z výše uvedeného množství připravíme 3 bagety.

Pracovní postup

1. V míse promícháme všechny sypké suroviny, následně přidáme vlažné mléko a hněteme minimálně 5 minut do hladka, ideálně ručním hnětačem nebo v robotu. Úplně nakonec vmícháme rozpuštěné vychladlé máslo a důkladně zpracujeme.
2. Těsto necháme kynout na teplém místě cca 45 minut. Můžeme použít troubu vyhřátou na 30–40°C.
3. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený vál, kde jej zpracujeme tzv. překládáním. Těsto ohneme od okraje ke středu, otočíme o 90°, znovu přeložíme od okraje ke středu, otočíme o 90°. Tento postup několikrát zopakujeme. Těsto viditelně zpevní.
4. Na závěr těsto rozdělíme na 3 stejné díly a vytvarujeme do tvaru válečku. Hotové válečky naskládáme na speciální plech na pečení baget vyložený pečicím papírem. Pokud nemáme, můžeme použít i klasický plech, na kterém si z pečicího papíru vytvoříme jakási korýtko, aby nám bagety kynuly do výšky a ne do šířky. Tato korýtko před pečením roztáhneme.
5. Bagety zastříkneme vodou z rozprašovače, plech přikryjeme igelitem tak, aby se baget nedotýkal, a necháme kynout 30 minut při pokojové teplotě.
6. Troubu nahřejeme na maximum, na spodní rošt si dáme „starý“ plech (pokud máte troubu s párou, postupujte tak, jak jste zvyklí).
7. Nakynuté bagety nařežeme, znovu zastříkneme vodou a posypeme semínky. Plech s bagetami vložíme do rozpálené trouby a do „starého“ plechu na spodním roštu vlijeme cca 0,5 litru horké vody. **POZOR** na vzniklou páru! Troubu rychle zavřeme.
8. Na maximum pečeme 10 minut.
9. Následně troubu vyvětráme, vyndáme „starý“ plech a snížíme teplotu na 175° C. Dopékáme cca 25 až 30 minut do zlatova. Doba pečení je pouze orientační, každý musí postupovat dle zkušeností s vlastní troubou.
10. Upečené bagety přendáme na mřížku, kde je necháme úplně vychladnout.



Foto: Šahna Hartová

BRAMBOROVÉ PAGÁČKY

Autor: Stáňa Hartová

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji

Ingredience

- 400 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. **ZELENÉ**)
- 100 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. **MODRÉ**)
- 2 kávové lžičky soli
- 7 g sušeného droždí
- 300 ml mléka
- 1 vejce
- 100 ml oleje
- 4 středně velké brambory uvařené ve slupce (oloupané a vychladnuté)
- 125 g ztuhlého másla

také budeme potřebovat

bezlepkovou mouku na podsypání
mléko a vejce na potřetí
mák, kmín, hrubozrnná sůl,
semínka na posypání dle chuti

Z výše uvedeného množství připravíme 2 plechy pagáčků.

Pracovní postup

1. V míse smícháme všechny suroviny (kromě brambor a másla) a uhněteme celkem hutné těsto. Zpočátku si můžeme pomoci ručním elektrickým hnětačem nebo robotem, propracování však dokončíme na lehce pomoučeném vále.
2. Vzniklé těsto rozválíme válečkem do tvaru obdélníku o tloušťce cca 1,5 cm.
3. Brambory nastrouháme na jemno.
4. Vyválené těsto pokryjeme třetinou (z celkového množství) nastrouhaných brambor a na hrubém struhadle nastrouhanou jednou třetinou (z celkového množství) ztuhlého másla. Poté těsto poskládáme podélně i příčně na třetiny. Vzniklý „bochánek“ přikryjeme čistou utěrkou a necháme cca 20 minut kynout.
5. Tento postup ještě 2× zopakujeme. To znamená, že celkem těsto 3× vyválíme, 3× posypeme nastrouhanými bramborami a máslem a 3× necháme 20 minut kynout.
6. Po třetím kynutí opět vyválíme obdélník o tloušťce cca 1,5 cm. Při válení na těsto příliš netlačíme. Kulatým vykrajovátkem o průměru 4,5 až 5 cm vykrajujeme z těsta kolečka, která klademe na plech vyložený pečicím papírem.
7. Vykrajené pagáčky potřeme rozšlehaným vejcem s mlékem a posypeme dle chuti.
8. Necháme ještě cca 10 minut kynout.
9. Pečeme na 200°C cca 20 minut, resp. do zlatova.
10. Upečené pagáčky přendáme na mřížku, kde je necháme vychladnout.



KYNUTÝ ZÁVIN S JABLKY A OŘECHY

Autor: Stáňa Hartová

✔ Bez lepku ✔ Bez sóji

Ingredience

- 200 g Bezlepkové směsi pro přípravu kynutého těsta DONUTS & CROISSANTS (tzv. **ZELENÉ**)
- 50 g Bezlepkové směsi na chlebové a tmavé pečivo BREADS & BAGUETTES (tzv. **MODRÉ**)
- 1 kávovou lžičku soli (zarovnanou)
- 40 g cukru
- 7 g sušeného droždí
- 200 ml mléka
- 1 vejce
- 30 g změkklého másla
- 350 g nahrubo nastrouhaných jablek
- 70 g nahrubo mletých vlašských ořechů
- 1–2 skořicové cukry (podle kyselosti jablek)
- 1 hrst rozinek (nemusí být)

také budeme potřebovat

mléko a vejce na potřetí
moučkový cukr na posypání

Pracovní postup

1. V míse smícháme všechny suroviny na těsto a hněteme minimálně 5 minut. Můžeme si pomoci ručním elektrickým hnětačem nebo robotem.
2. Těsto zakryjeme igelitem a necháme na teplém místě cca 40 minut kynout. Těsto musí viditelně zvětšit svůj objem.
3. Na lehce pomoučeném vále vyválíme obdélník cca 30 × 40 cm. Při válení na těsto příliš netlačíme.
4. Na vyválené těsto rozprostřeme namleté ořechy, nastrouhaná jablka a posypeme skořicovým cukrem (popřípadě rozinkami). Necháme si cca 2 cm volné okraje na všech stranách.
5. Okraje obdélníku potřeme rozšlehaným vejcem s mlékem a zarolujeme závin. Nejprve přehneme kratší strany dovnitř, aby nám náplň nevypadávala při rolování ven, a následně od bližší delší strany opatrně rolujeme. Na těsto příliš netlačíme, ale snažíme se, aby nám pod ním nevznikala mezera.
6. Zarolovaný závin opatrně přeneseme na plech vyložený pečicím papírem, závin uložíme „švem“ dolů. Z pečicího papíru vytvoříme jakési „korýtko“, aby nám závin kynul do výšky a ne do šířky. Zastříkneme vodou z rozprašovače, zakryjeme igelitem tak, aby se nedotýkal těsta (můžeme použít čistý sáček do odpadkového koše) a necháme znovu cca 35 minut kynout.
7. Mezi tím si rozpálíme troubu na maximum a na spodní rošt vložíme „starý“ plech na vodu.
8. Závin potřeme rozšlehaným vejcem s mlékem, vložíme do rozpálené trouby a do „starého“ plechu nalijeme cca 0,5l horké vody. **POZOR** na vzniklou páru! Troubu rychle zavřeme.
9. Pečeme na maximum 5 minut.
10. Následně troubu vyvětráme, vyndáme „starý“ plech, snížíme teplotu na 175° C a pečeme dalších cca 30 minut do zlaté barvy. Je potřeba si to hlídat, každá trouba peče jinak. Pokud nám závin rychle hnědne, můžeme jej před koncem pečení přikrýt alobalem.
11. Upečený závin přendáme na mřížku, kde jej necháme vychladnout. Můžeme pocukrovat moučkovým cukrem.



Foto: Sílvia Harrova




E-shop CZ: www.bezlepkova.com

E-shop SK: sk.bezlepkova.com

Bezlepkové recepty: www.receptyadveni.cz

 [bezlepkova.com](https://www.facebook.com/bezlepkova.com)

 [Adveni](https://www.youtube.com/Adveni)

 [bezlepkovacom](https://www.instagram.com/bezlepkovacom)

Rozcestník: www.adveni.eu