



ADRIANA KEMKA

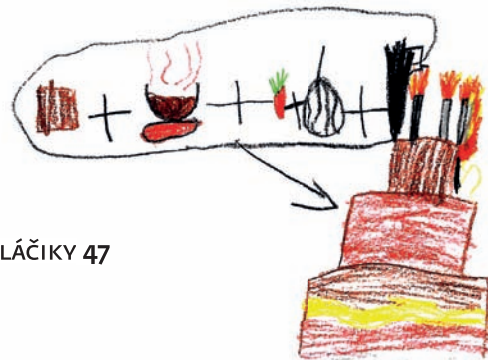
MALOU VIDLČKOU



CHUTNÉ A JEDNODUCHÉ BEZLEPKOVÉ RECEPTY,
KTORÉ SI MÔŽETE PRIPRAVIŤ AJ BEZ LAKTÓZY,
BIELEHO CUKRU ČI ŽIVOČÍŠNYCH PRODUKTOV

.týždeň

DEZERTY



RÍBEZĽOVÉ DONUTKY 45

TEKVICOVÉ „WHOOPIE“ KOLÁČIKY 47

FAZUĽOVÉ BROWNIES 49

MASLOVÉ KEKSÍKY 51

TYČINKY „BOUNTY“ 53

MRKVOVÉ MAFINY 55

BANANA BREAD SO ŠKORICOU 57

ČOKOLÁDOVÉ & KARAMELOVÉ BURIZÓNKY 59

HRUŠKOVÁ LUCINKITA S RÍBEZĽAMI 61

DUO PRACLÍKY 63

CUKETOVÁ BÁBOVKA 65

CITRÓNOVÁ „SLNEČNICA“ 67

PLNENÉ MALINOVÉ KOŠÍČKY 69

NEČAKANE ZELENÉ MAFINY 71

KRÉMOVÉ TRIOLKY 73

ŠŤAVNATÉ JABLKOVÉ REZY 75

POMARANČOVO-TEKVICOVÉ MAFINY 77

ARAŠIDOVÉ VAJÍČKA 79

GAŠTANOVÉ COOKIES 81

KOCKY KINDER DÉLICE 83

BATÁTOVÉ MINIBÁBOVKY 85

TEKVICOVÝ FUDGE 87

CITRÓNOVÉ GUĽOVANÉ 89

CVIKLOVÉ KRUHATÉ 91

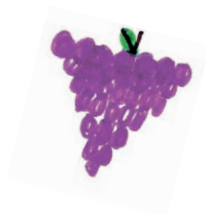
RÝCHLE DONUTKY 93

NADÝCHANÉ KOKOSKY 95

ČOKOMINTKY 97



ŠKORICOVÁ TORTA 99
 ÍRSKY ŠTVORLÍSTOK 101
 MAKOVEC 103
 COFFEE CAKE 105
 DÚHOVÉ KOLÁČIKY 107
 ARAŠIDOVO-KOKOSOVÉ KOCKY 109
 ORIEŠKOVÉ MIŇONKY 111
 LEMON BREAD 113
 BROWNIE COOKIES 115
 SNICKERSKA 117
 LIGOTAVÉ DONUTKY 119
 ZAMATOVÝ CVIKLOVÝ REZ 121
 ČOKOLÁDOVÉ LIEVANCE 123
 POMARANČOVÉ JAFFA BISKVITY 125
 ŠKORICOVÉ „SNICKERDOODLES“ SUŠIENKY 127
 PAŠTRNÁKOVÝ PERNÍK 129



NA SLANO

PIZZA ROLKY 133
 ROZMARÍNOVÁ FOCACCIA 135
 MINIČEDARKY 137
 INDICKÝ CHLIEB NAAN 139
 SYROVÉ PAGÁČIKY 141
 ŠOŠOVICOVO-PARADAJKOVÉ TROJUHOVNÍČKY 143
 SLANÝ HERBÁR 145





Vitajte v našej kuchyni pri našich obľúbených dezertoch. Touto knižkou vám dokážeme, že aj keď ste sa z rôznych dôvodov rozhodli obmedziť vo svojej strave lepok, laktózu, biely cukor či živočíšne produkty, aj tak môžu byť na vašom stole chutné dezerty. Ak by ste sa opýtali, čo v koláčoch ešte zostalo, je toho naozaj mnoho. Orechy, semená, obilniny, ktoré neobsahujú lepok a už dlho ste rozmýšľali, čo z nich, strukoviny, ovocie a zelenina (lebo áno, aj zo zeleniny ukrytej v koláči môžu vzniknúť výborné dezerty).

S Jurajom žijeme aktívnym spoločenským životom a návštevy máme v obľube. Keďže sa už viac ako desať rokov stravujem bez lepku či laktózy, pre mnohých našich hostiteľov bolo výzvou pripraviť dezert. Nevedeli, akú múku a kde kúpiť, ako koláč napiecť, aby nielen chutil, ale najmä držal pokope aj bez lepku a často ani to, čo takáto diéta znamená.

V tejto knihe vám otvárame dvere do našej kuchyne plnej chutných a jednoduchých receptov, ktoré si môžete vyskladať presne podľa vlastných potrieb, preferencií či stavu špajze. Aby ste mohli napiecť vám aj vašim návštevam s inými stravovacími návykmi. Popustite s nami uzdu svojej fantázie v kuchyni a vyskúšajte kombinácie chutí, ktoré vám doteraz nenapadli. Vaše zdravie a bezpečkové či vegánske návštevy sa vám určite poďakujú.

Vaša Adriana

 adrikemka

VÁŠ ČAS JE VZÁCNÝ

Máme dve malé deti a všetci máme množstvo aktivít, vyberala som preto recepty, ktoré sú jednoduché a časovo nenáročné. Tak, aby ste aj vy v kuchyni strávili čo najmenej času. Väčšinu receptov pripravíte za 10 až 15 minút, ostatné za vás vybaví rúra alebo chladnička. Preto sú pri receptoch hneď viaceré časové údaje.

ČAS PRÍPRAVY

Čas, ktorý fyzicky strávite v kuchyni. (Ak teda k tomu nerátam čas, keď počas miesenia cesta budete odbiehať otvoriť poštárovi, načapovať deťom vodu, podať im niečo z poličky, prípadne nájsť manželovi odpoveď na otázku „kde mám“.) Odhadovaný čas, ak máte suroviny poruke a pripravené. Ak je v recepte napríklad tekvicové pyrė, nerátam čas na jeho prípravu, ja sama si tekvicu pripravujem vopred v sezóne a v menších dávkach zamrazím v mrazničke.

ČAS PEČENIA

Každá rúra pečie inak a preto si pri nových receptoch nastavím vždy čas kratší ako odporúčaný, a ak koláč ešte upečený nie je, pridávam minúty až do upečenia. Pred vytiahnutím koláča z rúry odporúčam vždy do cesta zľahka pichnúť ihlou, či tenkou ihlicou. Ak ju vytiahnete suchú, koláč je hotový.

ČAS CHLADENIA

Orientačný čas potrebný na stuhnutie koláča. Ale platí, že koláčom nijako neublíži, ak sa nechajú chladiť či mraziť dlhšie, ako je odporúčaný čas.

Aby som šetrila váš čas, ingrediencie uvádzam v takom poradí, v akom idú do pečenia a namiesto váhy používam na odmeriavanie surovín šálku.

DÁVKOVANIE SUROVÍN

Použitie šálky ako odmerky je pre mňa skrátenie času v kuchyni. Ingrediencie nemusíte práčne a presne vážiť. Stačí vám jedna šálka (s objemom cca 230 ml) na suché ingrediencie, odmerka, v ktorej odmeriate tekutinu na mililitre a dve lyžičky – **PL** polievková a **ČL** čajová. Upieť si teda budete môcť aj s deťmi na chalupe, kde nemáte váhu.





RÍBEZĽOVÉ DONUTKY

JURAJ

Červené ríbezle sme mali v našej záhrade v Martine a ja som sám vždy objedol celý krík. Egreše a ríbezle sú moje obľúbené drobné ovocie.

ADRIANA

V tomto koláčiku má drobné ovocie svoje presné miesto. Donutky sú nadýchané a sladké, zľahka škoricové, a preto sa do nich žiada pridať čosi svieže a kyselkavé.

Za tento recept v knihe hlasoval napríklad aj môj ocko.

JURAJ

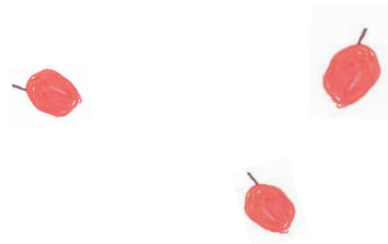
Pridávam sa k nemu. Som za ríbezľové donutky!



CELKOVÝ ČAS 35 MIN (PRÍPRAVA 10 MIN, PEČENIE 25 MIN)

POČET PORCIÍ 12 DONUTKOV

POTREBUJEME FORMU NA DONUTKY



INGREDIENCIE

¼ ŠÁLKY ROZTOPENÉHO MASLA (VEG)

1 ŠÁLKA VLAŽNÉHO RASTLINNÉHO MLEIEA

¾ ŠÁLKY KOKOSOVÉHO CUKRU

1 ČL SÓDY BIKARBÓNY

1 ½ ČL PRÁŠKU DO PEČIVA

1 ČL VANILKOVÉHO EXTRAKTU

½ ČL ŠKORICE

2 ŠÁLKY SAMOKYPRIACEJ MÚKY (BZL)

1 ŠÁLKA RÍBEZLÍ

POSTUP

- Zmiešame roztopené maslo a vlažné mlieko s cukrom, sódou bikarbónou, práškom do pečiva, vanilkou a škoricou.
- Pridáme preosiatu múku a vymiešame na vláčne cesto.
- Jemne stierkou vpracujeme do cesta ríbezle.
- Formu na donutky vymastíme olejom, aby sa donutky neprilepili a nalejeme do nich cesto. Stačí do troch štvrtín,
- aby mali kam rásť.
- Pečieme cca 25 minút na 175 °C.



½ šálky múky môžete nahradiť sezamovou múkou, donutky budú ešte fajnovejšie. Ak nemáte formu na donutky, môžete pokojne použiť mafínové formičky.



TEKVICOVÉ „WHOOPIE“ KOLÁČIKY

JURAJ

Mne to vzhľadom pripomínalo makrónky, ale keď som do nich zahryzol, bol som príjemne prekvapený, že sú úplne mäkučké. Všetka česť makrónkam, ale toto mi naozaj chutí viac!

ADRIANA

Pravé americké Whoopie pies sú dve mäkké „piškótky“ spojené krémom. A Whoopie sa volajú vraj preto, lebo keď do nich zahryzneš, od radosti zvoláš „whoooooo pie“ alebo skôr „jupííí“!



CELKOVÝ ČAS 45 MIN (PRÍPRAVA 20 MIN, PEČENIE 10 MIN, ZLEPOVANIE 15 MIN)

POČET PORCIÍ 40 ZLEPOVANÝCH KOLÁČIKOV

POTREBUJEME PLECH, PAPIER NA PEČENIE (RESP. SILIKÓNOVÚ PODLOŽKU NA MAKRÓNKY)

INGREDIENCIE

1 ŠÁLKA KOKOSOVÉHO CUKRU

½ ŠÁLKY RASTLINNÉHO OLEJA

¾ ŠÁLKY TEKVICOVÉHO PYRÉ (PRIPRAVÍME

VOPRED PODĽA RECEPTU NA STRANE 25)

1 ČL VANILKOVÉHO EXTRAKTU

1 VAJÍČKO

1 ŠÁLKA MÚKY (180 G UNIVERZÁLNA BZL)

1 ČL PRÁŠKU DO PEČIVA

½ ČL SÓDY BIKARBÓNY

¼ ČL SOLI

1 PL ŠKORICE

½ ČL MLETÉHO NOVÉHO KORENIA

½ ČL MLETÉHO ZÁZVORU

½ ČL MUŠKÁTOVEHO ORIEŠKA

PLNKA

¼ ŠÁLKY MASLA IZBOVEJ TEPLoty (VEG)

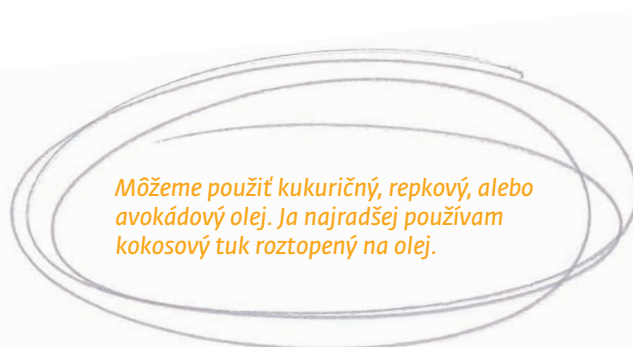
¼ ŠÁLKY CREAM CHEESE IZBOVEJ TEPLoty (VEG)

1 ŠÁLKA PRÁŠKOVÉHO BREZOVÉHO CUKRU (XYLITOL)

½ ČL VANILKOVÉHO EXTRAKTU

POSTUP

- V mixéri zmiešame cukor a olej do penistej hmoty a postupne pridávame tekvicové pyrė, vanilku a vajíčko.
- V ďalšej mise zmiešame múku, prášok do pečiva, sódu bikarbónu, soľ a všetky koreniny. Po častiach vmiešame do tekvicovej zmesi.
- Zmes dáme do cukrárenského vrečka a na plech vystlaný papierom na pečenie vytlačáme malé kolieska (ak máme podložku na makrónky, kolieska sa nám na nej budú ľahšie tvarovať).
- Pečieme na 175 °C cca 10 minút. Vytiahneme a necháme dôkladne vychladnúť.
- Na plnku vymiešame zmäknuté ingrediencie do hladkého krému a opäť naplníme cukrárenské vrečko.
- Vytvárame dvojice koliesok a naplňame krémom. Jemne spojíme a dáme do chladu.



Môžeme použiť kukuričný, repkový, alebo avokádový olej. Ja najradšej používam kokosový tuk roztopený na olej.



FAZUĽOVÉ BROWNIES

JURAJ

ADRIANA

JURAJ

*Fazuľa môže znieť v pečení podozrivo, ale treba to vyskúšať, je to neskutočné!
Ako milovníčka gaštanového pyrú si spomínam, že za socializmu bolo nedostatkové,
predražené a vozilo sa z Maďarska. Pekárky sa teda vynášli a gaštany nahradili fazuľou.
Adzuki sme ešte vtedy určite nepoznali, tak ako veľa iných vecí. Ale stoja za to.
Aj v sladkej verzii. Vlastne ani nevieš, že ješ fazule.*



CELKOVÝ ČAS 35 MINÚT (PRÍPRAVA 10 MIN, PEČENIE 25 MIN)

POTREBUJEME FORMU NA PEČENIE 20 X 20 CM

INGREDIENCIE

1 ŠÁLKA UVARENÝCH FAZULIEK ADZUKI
½ ŠÁLKY ARAŠIDOVÉHO MASLA
1 PL ROZTOPENÉHO KOKOSOVÉHO TUKU
⅔ ŠÁLKY JAVOROVÉHO SIRUPU
1 ČL VANILKOVÉHO EXTRAKTU
¼ ŠÁLKY MANDĽOVEJ MÚKY
¼ ŠÁLKY KAKAA
¼ ČL SÓDY BIKARBÓNY
¼ ČL PRÁŠKU DO PEČIVA
¼ ČL SOLI

POLEVA

½ ŠÁLKY NALÁMANEJ ČOKOLÁDY (VEG)
1 ČL KOKOSOVÉHO TUKU

POSTUP

- Do vysokorýchlostného mixéra dáme uvarené fazule, ktoré rozmixujeme na kašu, pridáme arašidové maslo, kokosový tuk, javorový sirup a vanilku. Zmixujeme.
- Pomocou kuchynského robota zmiešame mandľovú múku, kakao, sódu bikarbónu a prášok do pečiva so soľou.
- Do sypkej zmesi vlejeme fazuľovú zmes a vymiešame na hladkú hmotu.
- Formu si vymastíme a vlejeme do nej cesto.
- Dáme piecť do rúry pri teplote 175 °C na cca 25 minút.
- Polevu si pripravíme nad parou, zmiešaním čokolády a kokosového tuku.
- Vychladnutý koláč polejeme a necháme stuhnúť.



*Môžete použiť akékoľvek fazule,
aj konzervované, ale nezabudnite
z nich zliať vodu.*



MASLOVÉ KEKSÍKY

ADRIANA
JURAJ

Tieto keksy majú jemnú maslovú chuť, ale maslo v nich nie je. Teda nie klasické, iba arašidové. Keď sme boli malí, v obchodoch boli podobné, z tých sa vždy strašne prášilo z úst. Tuším sa volali Klub keksy. Ale z týchto tvojich sa mi nikdy neprášilo. To vďaka tomu arašidovému maslu?



CELKOVÝ ČAS 20 MINÚT (PRÍPRAVA 10 MIN, PEČENIE 10 MIN)
POČET PORCIÍ 12 - 15 KEKSÍKOV
POTREBUJEME PLECH, PAPIER NA PEČENIE



INGREDIENCIE

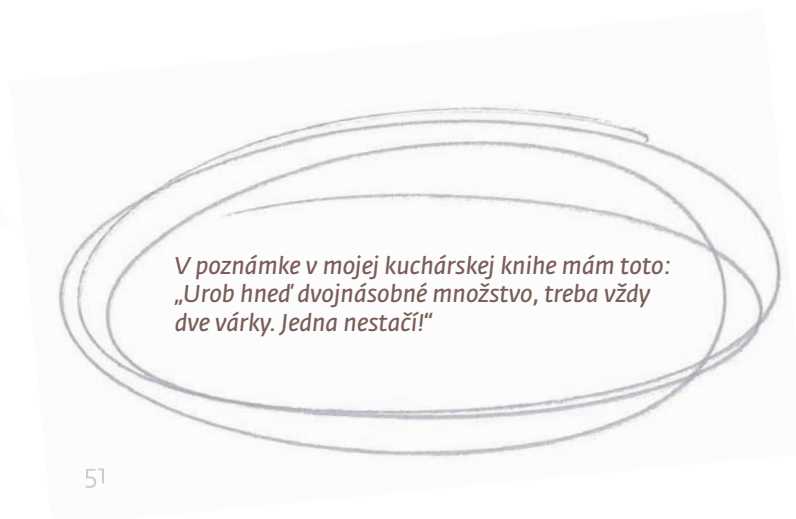
½ ŠÁLKY MÚKY (UNIVERZÁLNA BZL)
½ ŠÁLKY MANDĽOVEJ MÚKY
¼ ČL SOLI
½ ČL SÓDY BIKARBÓNY
¼ ŠÁLKY ARAŠIDOVÉHO MASLA
4 PL JAVOROVÉHO SIRUPU
2 PL ROZTOPENÉHO KOKOSOVÉHO TUKU
1 ČL VANILKOVÉHO EXTRAKTU

POLEVA

½ ŠÁLKY NALÁMANEJ ČOKOLÁDY (VEG)
1 ČL KOKOSOVÉHO TUKU

POSTUP

- V miske zmiešame obe múky, soľ a pridáme sódu bikarbónu.
- Do zmesi pridáme arašidové maslo, javorový sirup, kokosový tuk a vanilku.
- Vytvarujeme guľky, ktoré poukladáme na plech prikrytý papierom a roztlačíme na keksíky. Môžeme pritlačiť vzorovanou pečiatkou na cesto.
- Pečieme na 180 °C cca 10 minút (v teplovzdušnej rúre na 165 °C)
- Po vychladnutí ich môžeme namáčať do čokoládovej polevy podľa receptu na strane 26.



V poznámke v mojej kuchárskej knihe mám toto:
„Urob hneď dvojnásobné množstvo, treba vždy dve várky. Jedna nestačí!“



TYČINKY „BOUNTY“

ADRIANA

Tieto Bounty tyčinky som pripravila na naše rodinné Vianoce. Všetky tri švagriné niečo doniesli a vyložili sme to na misy. Môj brat Palko sa opýtal, kto z nás si ušetril robotu a namiesto pečenia doma rovno nakúpil tyčinky Bounty...

JURAJ

Aj ja som si doteraz myslel, že to kupuješ. Ty naozaj dokážeš vyrobiť doma Bounty?



CELKOVÝ ČAS 45 MIN (PRÍPRAVA A ZDOBENIE 15 MIN, CHLADENIE 30 MIN)
POČET PORCIÍ 12 TYČINIEK



SUROVINY

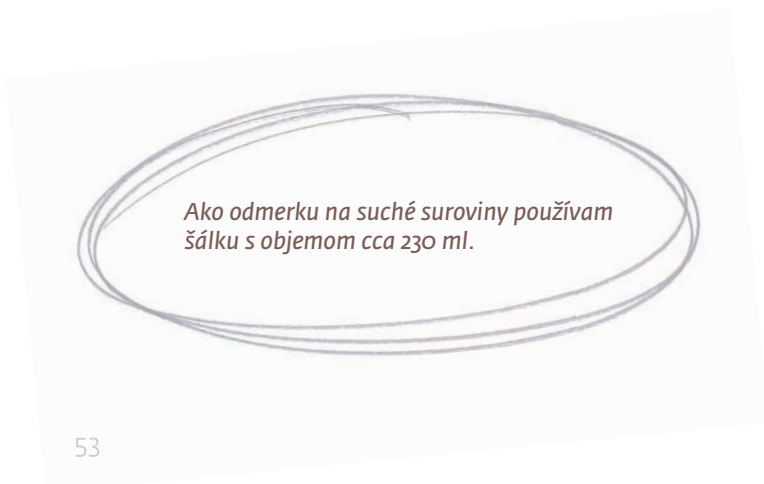
1 ¼ ŠÁLKY STRÚHANÉHO KOKOSU
⅓ ŠÁLKY BREZOVÉHO CUKRU (XYLITOLU)
ŠTIPKA SOLI
1 ČL VANILKOVÉHO EXTRAKTU
5 PL KOKOSOVÉHO JOGURTU
(ALEBO OBÝČAJNÝ BIELY BEZ PRÍCHUTE)

POLEVA

½ ŠÁLKY NALÁMANEJ ČOKOLÁDY (VEG)
1 ČL KOKOSOVÉHO TUKU

POSTUP

- Kokos a cukor rozmixujeme v mixéri na jemnú masu.
- Pridáme štipku soli, vanilku a nakoniec jogurt.
- Podľa druhu jogurtu môže byť zmes tekutá, vtedy pridáme 1 PL strúhaného kokosu. Ak je, naopak, príliš sypká, pridávame po lyžičkách jogurt.
- Celú hmotu natlačíme do obdĺžnikovej silikónovej formy a dáme mraziť.
- Keď stuhne, nakrájame na rezy a namáčame v poleve roztopenej nad parou.



Ako odmerku na suché suroviny používam šálku s objemom cca 230 ml.



MRKVOVÉ MAFINY

ADRIANA

Keď som bola prvýkrát v Amerike, zamilovala som sa do jedného úžasného koláča.

Nezapamätala som si názov a márne som hľadala niečo, čo by sa mu podobalo.

Až o mnoho rokov neskôr som zistila, že to bol mrkvový koláč a ďalších niekoľko rokov mi trvalo, kým som našla recept, ktorý sa tomu môjmu vysnenému podobá dokonale.

JURAJ

Mrkva v koláči? Voči tomuto som mal predsudky, ale potom sme boli spolu v New Yorku a ty si ma na taký koláč nahovorila. Bol som úplne očarený.



CELKOVÝ ČAS 35 MIN (PRÍPRAVA 15 MIN, PEČENIE 20 MIN)

POČET PORCIÍ 20 MAFINOV

POTREBUJEME MAFINOVÉ FORMIČKY

INGREDIENCIE

2 VAJÍČKA (VEGÁNSKA NÁHRADA)

1 ŠÁLKA KOKOSOVÉHO CUKRU

¾ ŠÁLKY OLEJA Z VLAŠSKÉHO ORECHA

(ALEBO ROZTOPENÝ KOKOSOVÝ TUK)

1 ČL VANILKOVEJ ESENCIE

1 ŠÁLKA SAMOKYPRIACEJ MÚKY (BZL)

½ ŠÁLKY MLETÝCH ORECHOV ALEBO MANDLÍ

1 ČL ŠKORICE

1 ČL PRÁŠKU DO PEČIVA

½ ČL SOLI

2 ½ ŠÁLKY NAHRUBO NASTRÚHANEJ MRKVI

1 ŠÁLKA SEKANÝCH ORECHOV

KRÉM

1 ŠÁLKA PREOSIATEHO PRÁŠKOVÉHO XYLITOLU

½ ŠÁLKY BEZLAKTÓZOVÉHO CREAM CHEESE (VEG)

¼ ŠÁLKY MASLA (VEG)

1 ČL CITRÓNOVEJ ŠŤAVY

2 ČL KÔRY Z BIO CITRÓNA



POSTUP

- V mixéri zmiešame vajíčka (vegánsku náhradu), cukor, olej a vanilkovú esenciu.
- V miske zmiešame preosiatu múku, mleté orechy, škoricu, prášok do pečiva, soľ a po častiach nasypeme do tekutej zmesi. Vypracujeme hladké cesto.
- Zľahka vmiešame postrúhanú mrkvu a posekané orechy.
- Po lyžiciach vlejeme do mafinových formičiek, ktoré sme si vymastili.
- Pečieme cca 20 minút na 180 °C. Pred vytiahnutím zapichneme do mafina ihlicu alebo špádlo, ak sa na ne cesto nenalepí, môžeme vytiahnuť z rúry.
- Necháme vychladnúť na mriežke a na studené mafiny dáme pomocou cukrárenského vrečka krém, ktorý sme si pripravili zmiešaním všetkých ingrediencií.

Namiesto do mafinových formičiek môžete naliať cesto do pozdĺžnej chlebovej formy a budete mať mrkvový chlieb. Pečie sa cca 40 až 50 minút.



BANANA BREAD SO ŠKORICOU

ADRIANA

Doma máme „banánové obdobia“ a potom príde „no banana“, keď deti banány nepýtajú, zato nakúpené ich mám. A tak počkám, kým v chladničke bez povšimnutia zhnednú a vtedy upečiem banana bread. Jeho chuť je z hnedých banánov výraznejšia a sladšia.

JURAJ

A tento chuť ešte aj škoricovo. To je veľmi príjemná kombinácia.



CELKOVÝ ČAS 55 MIN (PRÍPRAVA 10 MIN, PEČENIE 45 MIN)
POTREBUJEME FORMU NA PEČENIE CHLEBA CCA 20 X 9 CM



INGREDIENCIE

4 STREDNE VEĽKÉ PREZRETÉ BANÁNY
3 VAJÍČKA (VEGÁNSKA NÁHRADA)
2 PL MEDU (AGÁVE SIRUPU)
1 ČL VANILKOVÉHO EXTRAKTU
1 ½ ŠÁLKY MANDĽOVEJ MÚKY
¼ ŠÁLKY TAPIOKOVEJ MÚKY
3 PL KOKOSOVEJ MÚKY
1 ½ – 2 PL ŠKORICE
½ ČL SOLI
1 ČL SÓDY BIKARBÓNY
1 ČL PRÁŠKU DO PEČIVA
HRST POSEKANÝCH ORECHOV
HRST HROZIENOK

POSTUP

- Vymiešame roztlačené banány s vajíčkami, medom a vanilkou. Najlepšie vo vysokorychlostnom mixéri.
- V samostatnej miske zmiešame sypké ingrediencie preosiate cez sitko. Teda múky, škoricu, soľ, sódu bikarbónu a prášok do pečiva.
- Vlejeme do nich tekutú masu a spolu dobre vymiešame, aby sme nemali hrudky.
- Na záver do cesta vmiešame stierkou orechy a hrozienka.
- Formu na pečenie chleba vymastíme a vlejeme do nej hotové cesto. Povrch jemne zarovnáme navlhčenou lyžičkou.
- Vložíme piecť do rúry vyhriatej na 175 °C a pečieme 40 až 45 minút, pokiaľ po pichnutí do cesta nevytiahneme čistú ihlicu.



Hrozienka si môžete vopred namočiť v jablkovej šťave. Ak sa ponáhľate, krátko ich v nej povarte, aby napučali. Nezabudnite ich pred pridaním do cesta zliať!