



Labeta

MALÁ KNIHA BEZLEPKOVÝCH RECEPTŮ

OMEZUJE VÁS CELIAKIE?
DRŽÍTE BEZLEPKOVOU DIETU?
OCHUTNEJTE BEZLEPKOVÉ VÝROBKY
S RECEPTY OD ČESKÉHO VÝROBCE

LABETA CELIAKŮM

Nezapomínáme na celiaky

CELIAKIE - Celiakie, celiakální sprue či glutenová enteropatie, různé názvy pro jedno chronické, celoživotní onemocnění charakterizované trvalou nesnášenlivostí lepku (glutenu) a zánětlivými změnami sliznice tenkého střeva.

Možná vás celiakie překvapí či zaskočí, možná si budete klást tisíc otázek, ale určitě zjistíte, že v tom nejste sami. Budete chodit na pravidelné kontroly a třeba se stanete členem jednoho z několika sdružení celiaků. A hlavně budete dodržovat bezlepkovou dietu. Snad nakonec bezlepkovým pokrmům přijdete na chuť.

Budeme potěšeni, když váš bezlepkový jídelníček obohatí naše produkty. Nabízíme směsi na přípravu bezlepkových příloh, na pečení chlebů i moučníků i základní suroviny jako bezlepkové mouky nebo kypřicí prášek. Rozšířit svůj jídelníček můžete i o naše přirozeně bezlepkové produkty. Nezapomínejte sledovat www.labeta.cz, často přicházíme s novinkami.

Chceme, aby vám chutnalo.

Vaše Labeta



Bezlepkové potraviny musí být ze zákona označeny přívlastkem „bez lepku“.

Přeškrtnutý klas je doporučeným piktogramem pro označení bezlepkových výrobků. Nemusí se však nacházet na všech bezlepkových potravinách.

BEZLEPKOVÉ RECEPTY

Bábovka slazená ovocným cukrem	7
Bramborové halušky	20
Bramborové knedlíky	8
Dětské řezy	8
Drobený dort	7
Chléb pokaždé jinak	12
Instantní dětská kaše	11
Jablkový koláč	17
Kakaové muffiny	11
Kokosové kuličky	17
Korpus na dort	14
Langoše	18
Linecké cukroví	19
Mazanec	9
Mřížkový koláč	18
Palačinky	16
Perník	10, 16
Piškoty nejen pro děti	15
Rohličky s krémem	20
Slané sušenky se sýrem	19
Tvarohové smaženky	19
Vločkový štrúdl	13

KOMPLETNÍ BEZLEPKOVÉ PORTFOLIO LABETA

SMĚSI NA CHLĚB



Slunečnicový
chléb bez lepku



Chléb světlý
bez lepku



Chléb tmavý
bez lepku

MOUČNÍKY A DEZERTY



Kakaové muffiny
bez lepku



Bábovka
bez lepku



Dětské řezy
bez lepku



Perník
bez lepku



Mazanec
bez lepku



Puding
čokoládový
bez lepku



Puding
s příchutí
vanilka
bez lepku

MOUKY



Univerzální směs
bez lepku



Jiška světlá
bez lepku



Rýžová mouka
bez lepku



Kukuřičná
mouka
bez lepku



Kypřicí prášek
do pečiva
bez lepku

*Bezlepkové výrobky Labeta zakoupíte v obchodních řetězcích,
vybraných lékárnách a prodejnách zdravé výživy.*

Kompletní sortiment najdete na e-shopu www.labeta.cz

MÜSLI, CEREÁLIE A KAŠE



Dětská kaše
instantní
bez lepku



Čokoládové
müsli bez lepku



Ovocné müsli
bez lepku



Zapečené müsli
jogurtové
s jahodami
a brusinkami
bez lepku



Zapečené müsli
čokoládové
bez lepku



Kuličky
do polévky
bez lepku



Polštářky
amarantové
s karamellem
bez lepku

PŘÍLOHY



Bramborové
knedlíky
bez lepku



Kolínka
bez lepku



Vřetena
bez lepku

DOCHUCOVADLA



Polévkové koření
bez lepku



Sójová
omáčka
bez lepku



Worcestrová
omáčka
bez lepku

TRVALÁ NESNÁŠENLIVOST LEPKU NEBOLI CELIAKIE

Můžete naříkat, že nesmíte dobroty, kterých je kolem spousta. Zkuste neustále dokola vysvětlovat dítěti, že tahle sušenka opravdu není pro něho. Anebo vybírejte jen potraviny s označením „bez lepku“, nakupte bezlepkové suroviny a pusťte se do kulinářských pokusů. Stačí se jen správně dívat kolem sebe, i celiaci si mohou pochutnat.

LEPEK NEBOLI GLUTEN

Lepek neboli gluten je komplex bílkovin nacházející se v obilkách našich nejběžnějších obilovin. Pro pacienta trpícího celiakií je škodlivý lepek pšenice (gliadin), ječmene (hordein), žita (sekalin) a některých odrůd ovsa (avenin).

CELIAKIE: ONEMOCNĚNÍ TENKÉHO STŘEVA

Celiakie je autoimunitní onemocnění způsobené nesnášenlivostí lepku. Jeho konzumací dochází u celiaků k zánětlivým

změnám sliznice tenkého střeva. Poškozená sliznice hůře vstřebává živiny, minerály a vitaminy z potravy. Nemocný jedinec hubne, chybí mu vitaminy a minerály, mnohdy mívá problémy se stolicí. Existují různé klinické formy celiakie – od zcela bezpříznakových po plně rozvinuté. Zcela mylné je přesvědčení, že celiakie je nemoc kojenců. Celiakie se může objevit v každém věku. Je to onemocnění celoživotní, ale dodržováním bezlepkové diety by měly všechny příznaky nemoci vymizet.



VĚDĚLI JSTE, ŽE...

Celiakie je onemocnění geneticky podmíněné, i když ne u všech jedinců s genetickými dispozicemi skutečně propukne.

PŘÍZNAKY CELIAKIE

- ✓ průjemy, ale i zácpa, ztráta hmotnosti
- ✓ zažívací potíže (nechuť, plynatost, pocit plnosti, bolesti břicha)
- ✓ chudokrevnost (anémie)
- ✓ nedostatek vitamínu K, modřiny, nadměrné krvácení z ran
- ✓ psychické poruchy, projevy pomalého myšlení
- ✓ a nízké soustředěnosti
- ✓ neurologické poruchy – brnění, mravenčení
- ✓ únava
- ✓ slizniční změny (zánět sliznic dutiny ústní)
- ✓ nedostatek vitamínu D - osteoporóza, osteomalacie
- ✓ nepravidelná menstruace, sklon k potratům, neplodnost

CELIAKIE U DĚTÍ

Dědičné dispozice hrají velkou roli, ale záleží i na kojení a době zavádění lepku do stravy.

KDY ZAVÁDĚT LEPEK DO STRAVY?

Potraviny obsahující lepek by se měly stát v menší míře součástí stravy zhruba v šesti až devíti měsících. Od této doby by se potraviny s lepkem měly ve stravě dítěte objevovat pravidelně, aby se případné příznaky celiakie mohly plně projevit. Jen tak je možné celiakii diagnostikovat a včas zahájit bezlepkovou dietu. Větší množství lepku podané při jeho zavádění do stravy může zvyšovat riziko celiakie.

JAK ZAVÁDĚT LEPEK DO STRAVY KOJENCŮ?

Existuje několik možností, jak zavést lepek do dětského jídelníčku, patří mezi ně například: Instantní obilné kojenecké kaše s lepkem, mléčná krupicová kaše či krupice v zeleninových příkrmech, jiška z hladké mouky do zeleninových příkrmů, piškoty (snášeli dítě vaječný žloutek).

DOPROVODNÉ CHOROBY:

- ✓ cukrovka (diabetes melitus 1. typu)
- ✓ imunodeficience IgA
- ✓ onemocnění štítné žlázy
- ✓ Downův syndrom
- ✓ plicní, jaterní, nervová onemocnění

LÉČBA CELIAKIE:

- ✓ celoživotní bezlepková dieta, obohacená o vitamíny, minerály a vlákninu

VAŠE CHOROBA MŮŽE PROBÍHAT SKRYTĚ...

- ✓ existuje i tzv. asymptomatická forma celiakie, kdy nemocný nemá žádné příznaky a na chorobu se mnohdy přijde náhodně

JSEM CELIAK. CO SMÍM?

**Při dodržování bezlepkové diety možná zjistíte,
že i celiak si může pochutnat.**

PŘÍKLADY BEZLEPKOVÝCH POTRAVIN:

- ✓ maso (pozor - nikoliv smažené maso v trojobalu z pšeničné mouky a strouhanky)
- ✓ nealkoholické nápoje (džus, limonáda, čaj, káva)
- ✓ marmelády, med, čokoláda (pozor na čokoládu s cereáliemi a náplněmi)
- ✓ brambory, rýže, kukuřice, proso, mléko, máslo, vejce

NA CO SI DÁT POZOR?

- ✓ na jogurty a sýry, které obsahují škroby na bázi lepku
- ✓ na jogurty s müsli či cereáliemi na sýr v trojobalu z pšeničné mouky a strouhanky



Databázi bezlepkových výrobků najdete na

www.potravinybezlepku.cz

Podrobnější informace o celiakii naleznete na

labeta.cz/informace-o-bezlepkove-diete

Pokud právě začínáte s bezlepkovou dietou, zkuste se poradit s dietologem, který může odpovědět na vaše dotazy a poskytnout radu o tom, jak se vyhnout lepku a přitom jíst zdravou, vyváženou stravu.

Využít můžete také PORADNU PRO CELIAKY, kterou naleznete na labeta.cz/poradna-pro-celiaky. Na vaše dotazy Vám odpoví MUDr. Iva Hoffmanová z 2. interní kliniky 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze a Fakultní nemocnice Královské Vinohrady.

BÁBOVKA BEZ LEPKU SLAZENÁ OVOCNÝM CUKREM

*Bábovka bez lepku Labeta, 3 vejce,
150 ml oleje, 175 ml vody nebo mléka*



Směs na bábovku smícháme se 3 vejci, 150 ml oleje a 175 ml vlažné vody nebo mléka. Šleháme 3–4 minuty. Do vymazané a bezlepkovou moukou vysypané formy nalijeme těsto a pečeme při 160 °C 45–50 minut. Propečení bábovky odzkoušíme špejlí. Hnědé zbarvení bábovky vzniká karamelizací fruktózy a není na závadu.



DROBENÝ DORT BEZ LEPKU

*Drobený dort bez lepku Labeta,
100 g másla, 2 vejce, 275 ml mléka,
3 banány, 500 ml vychlazené šlehačky*



Směs na přípravu korpusu, margarín, vejce a mléko šleháme elektrickým šlehačem 3 minuty na nejvyšším stupni. Těsto rovnoměrně rozetřeme do tuhem vymazané a bezlepkovou moukou vysypané dortové formy o průměru 24–26 cm. Uhladíme a pečeme při 170 °C cca 30 minut. Po vychladnutí vydlabeme korpus pomocí lžičky do hloubky cca 1 cm. Vydlabanou část korpusu nahrubo rozdrobíme. Oloupané banány podélně rozkrojíme a položíme na korpus. Do téměř vyšlehané šlehačky přidáme směs na náplň a došleháme do tuha. Hotovou náplň navrstíme kopulovitě na korpus a drobením dort posypeme. Necháme v lednici asi 2 hodiny ztuhnout.

NÁŠ TIP

- ✓ *Do hotové náplně přidejte 100 ml vaječného, čokoládového nebo nugátového likéru.*

DĚTSKÉ ŘEZY BEZ LEPKU

*Dětské řezy bez lepku Labeta, 2 vejce,
90 g másla, 200 ml šlehačky,
200 g pomazánkového másla,
250 ml vlažného mléka*



Směs na korpus, 2 vejce, 90 g hodně změkklého másla a 250 ml vlažného mléka šleháme elektrickým šlehačem cca 2-3 minuty do hladkého těsta. Těsto

rozetřeme do stejnoměrné vrstvy na menší plech vyložený pečicím papírem nebo vymazaný a vysypaný bezlepkovou moukou. Pečeme v předehřáté troubě při 180 °C asi 10 minut. Po zchladnutí rozkrojíme na dva stejné díly.

Do téměř vyšlehané šlehačky nasypeme směs na krém a šleháme do husté hmoty. Přidáme pomazánkové máslo a důkladně jej zašleháme. Krém rozetřeme na jeden díl upečeného korpusu a druhý díl položíme na krém. Necháme v lednici minimálně 2 hodiny ztuhnout.

NÁŠ TIP

- ✓ Řez můžeme polít čokoládovou polevou a ozdobit šlehačkou a čerstvým ovocem.
- ✓ Polovinu pomazánkového másla můžeme nahradit plnotučným tvarohem.

BRAMBOROVÉ KNEDLÍKY BEZ LEPKU

*Bramborové knedlíky bez lepku Labeta,
450 ml vody*



Obsah sáčku smícháme s vodou a promícháme. Zpočátku řídké těsto po chvíli ztuhne. Vypracujeme dva knedlíky o průměru 5 cm, které vlo-

žíme do vroucí, mírně osolené vody. Vaříme mírným varem 15-17 minut. Po vyjmutí krájíme na plátky. Připravené knedlíky odpovídají zhruba 4 běžným porcím.

NÁŠ TIP

- ✓ Z těsta lze vytvořit menší špalíčky, které vaříme mírným varem 3-4 minuty.
- ✓ S použitím Univerzální směsi bez lepku můžeme vytvořit také bramborové halušky (recept na straně 20).

MAZANEC BEZ LEPKU

Mazanec bez lepku Labeta, 10 g instantního droždí (je součástí balení Mazance bez lepku), 350 ml vlažné vody nebo mléka, 2 žloutky, 80 g másla, rozinky, mandle či kandované ovoce podle chuti (cca 30 g)



Všechny suroviny včetně rozpuštěného lehce zchladlého másla smícháme a vypracujeme těsto. Vytvarujeme mazanec a necháme ho na plechu nebo v ošatce kynout na teplém místě 60-90 minut. Po vykynutí nařízneme mazanec do kříže do hloubky asi 1 cm a potřeme rozšlehaným vajíčkem. Pečeme při 175-180 °C asi 45-50 minut.

NÁŠ TIP

- ✓ Těsto nejlépe kyně v troubě vyhřáté na 40 °C.
- ✓ Mazanec lze připravit také v domácí pekárně. Do pečicí nádoby nalijeme 350 ml vlažné vody nebo mléka a přidáme všechny ostatní suroviny. Použijeme program Klasik, barva světlá. Doba přípravy mazance včetně hnětení a kynutí trvá 3,5 hodiny.
- ✓ Do posledního míchání v pekárně můžeme přidat 2 strouhaná jablka a lžičku skořice (chceme-li přidat jablka, použijeme už na začátku přípravy pouze 180 ml vody/mléka).





PERNÍK BEZ LEPKU

Perník bez lepku Labeta, 2 vejce, 125 ml oleje, 200 ml vlažné vody nebo mléka



Všechny suroviny smícháme a šleháme elektrickým šlehačem 2–3 minuty. Na vymazaný a bezlepkovou moukou vysypaný menší plech (cca 25×35 cm) rozetřeme těsto a pečeme při teplotě 175–180 °C asi 15–20 minut. Propečení zkontrolujeme špejlí. Perník můžeme po vychladnutí překrojit na poloviny, jednu namažeme marmeládou dle chu-

ti, druhou část přiklopíme na marmeládu. Pro vyšší korpus použijeme dortovou formu Ø 28–30 cm a perník krájíme jako dort.

NÁŠ TIP

- ✓ Pro změnu chuti můžeme do těsta přidat dvě lžice povidel nebo medu, sekané ořechy nebo strouhané jablko.
- ✓ 100 ml tekutiny můžeme nahradit červeným vínem.

KAKAOVÉ MUFFINY BEZ LEPKU

*Kakaové muffiny bez lepku Labeta,
75 g měkkého másla, 120 ml mléka, 1 vejce*



Obsah balení smícháme se 75 g měkkého másla, 120 ml mléka a 1 vejcem. Směs šleháme do hladkého těsta. Těstem naplníme košíčky cca do 3/4 objemu. Pečeme v předehřáté troubě na 150 °C po dobu 25-30 minut. Zkontrolujeme pomocí špejle, zda jsou muffiny již propečené.

NÁŠ TIP

- ✓ *Košíčky plníme těstem pouze do 1/4 objemu, doprostřed košíčku dáme trošku marmelády a doplníme těstem do 3/4 objemu.*
- ✓ *Pro obměnu chuti můžeme do těsta přidat ovoce, kokos nebo ořechy.*

INSTANTNÍ DĚTSKÁ KAŠE BEZ LEPKU

*na 1 porci: 6 polévkových lžic Dětské
instantní kaše bez lepku Labeta,
200 ml mléka, případně mléka bez laktózy
nebo rostlinné náhrady mléka
(sójová, rýžová), máslo, cukr*



Do horkého mléka postupně vidličkou zašleháváme směs a je hotovo! Kaši můžeme zjemnit kouskem másla, posypat skořicovým cukrem, kakaem a ozdobit drcenými ořechy nebo čerstvým ovocem.





BEZLEPKOVÝ CHLÉB POKAŽDÉ JINAK

*směs na chléb bez lepku Labeta
(slunečnicový, světlý nebo tmavý),
instantní droždí (je součástí balení každé
směsi na chleba), vlažná voda (množství
dle konkrétního druhu chleba)*



Směs na chléb smícháme s přiloženým sáčkem instantního droždí a vodou (množství dle konkrétního druhu chleba) a vypracujeme těsto, které ne-

cháme 60-75 minut kynout na teplém místě ve vymazané a bezlepkovou moukou vysypané formě. Po vykynu-

tí pečeme při teplotě 170-180 °C asi 60 minut.

NÁŠ TIP

- ✓ Chléb lze snadno připravit v domácí pekárně – do pečicí nádoby nalijeme množství vody dle návodu, přisypeme směs na chléb a instantní droždí a zapneme program trvající cca 2 hodiny. Pekárna zajistí zamíchání, vykynutí i upečení.
- ✓ Směs můžeme obohatit například semínky dýně, lnu nebo slunečnice. Přidat můžeme také pokrájenou cibuli, uzeninu nebo kysané zelí.

VLOČKOVÝ ŠTRŮDL

2 polévkové lžíce Univerzální směsi bez lepku Labeta,
2 hrnky vloček (rýžové, jáhlové, pohankové nebo jejich směs),
2 až 3 lžíce tekutého medu, 2 bílé neochucené jogurty,
½ hrnku vody, 4-5 nastrohaných jablek



Vločky smícháme s vodou, přidáme med, jogurt a Univerzální směs bez lepku. Promícháme a na plech vyložený pečicím papírem rozetřeme polovinu

těsta do pruhu 10 cm širokého a 2 cm silného. Na pruh rozetřeme nastrohaná jablka, posypeme skořicovým cukrem, rozinkami a ořechy. Zbývajícím těstem jablka přikryjeme, aby nebyla vidět. Pečeme při 200 °C asi 25 minut. Před dopečením rozetřeme rozpuštěným máslem.



KORPUS NA DORT

*275 g Univerzální směsi bez lepku Labeta,
1 Kypřicí prášek do pečiva bez lepku Labeta,
5 žloutků, 180 g cukru krystal,
50 ml horké vody, 3 polévkové lžíce oleje, 5 bílků*

Cukr, žloutky, vodu vyšleháme v míse do pěny. Přidáme olej a Univerzální směs bez lepku smíchanou s Kypřicím práškem bez lepku. Vše dobře promícháme, a nakonec lehce zapracujeme tuhý sníh vyšlehaný z bílků. Těsto můžeme ochutit kakaem, mletými ořechy nebo kokosem. Těsto nalijeme

do vymazané a bezlepkovou moukou vysypané dortové formy a pečeme při 175 °C cca 15–20 minut. Vychladlý korpus rozkrojíme na 2–3 pláty, promažeme máslovým nebo šlehačkovým krémem a ozdobíme podle chuti a fantazie.





PIŠKOTY NEJEN PRO DĚTI

80 g Univerzální směsi bez lepku Labeta,
60 g cukru krystal, 2 vejce

Z bílků ušleháme tuhý sníh a zašleháme cukr. Lehce vmícháme žloutky a Univerzální směs bez lepku. Na plech vyložený pečicím papírem děláme lžičkou malé hromádky. Pečeme asi 8-10 minut na 180 °C, poté snížíme na 160 °C a dopečeme dozlatova (cca 5-6 minut).

NÁŠ TIP

- ✓ Piškoty můžeme použít do pudingu, na cukroví, nepečené jogurtové nebo tvarohové dorty apod.
- ✓ Snadno vytvoříme sladké jednohubky-piškoty slepíme marmeládou, propícháme párátkem a polijeme čokoládou.



PALAČINKY

125 g Univerzální směsi bez lepku Labeta, ½ lžičky cukru, 1 vejce, 150 ml vody, 125 ml mléka, ½ lžičky Kypřicího prášku do pečiva bez lepku Labeta

Všechny suroviny dobře promícháme a připravíme hladké, tekuté těsto, které lijeme na rozpálenou pánev lehce vymazanou olejem. Smažíme po obou stranách. Usmažené palačinky potíráme marmeládou, tvarohem nebo posypeme skořicovým cukrem. Zdobíme šlehačkou a ovocem.

PERNÍK

350 g Univerzální směsi bez lepku Labeta, 200 g cukru, 3 vejce, 125 ml oleje, 2 lžíce kakaa, 2 lžičky perníkového koření, skořicový cukr Labeta, 2 lžíce švestkových povidel nebo marmelády, 250 ml mléka, 1 ½ kypřicího prášku do pečiva bez lepku Labeta.

Ze všech surovin vyšleháme hladké těsto. Pečeme ve vymazaném, bezlepkovou moukou vysypaném plechu při 160 °C asi 40-45 minut.

NÁŠ TIP

- ✓ Těstem plníme košíčky na muffiny do více než 3/4 objemu. Pečeme v troubě podle typu a velikosti košíčku 15-20 minut.

KOKOSOVÉ KULIČKY

175 ml studeného mléka, 40 g Univerzální směsi bez lepku Labeta, 100 g cukru moučky, 150 g změkklého másla, 150 g kokosu, 50 g sušeného mléka

Do studeného mléka vsypeme Univerzální směs bez lepku Labeta a za stálého míchání uvaříme kaši. Do vychladlé kaše přidáme cukr a změkklé máslo a ušleháme. Vmícháme kokos a sušené mléko a hmotu rozdělíme na 2 poloviny. Do jedné přidáme lžici kakaa a promícháme. Obě hmoty dáme asi na půl hodiny ztuhnout do lednice. Potom z nich tvarujeme kuličky o průměru asi 3 cm a obalujeme v kokosu. Hotové kuličky necháme ztuhnout v lednici.

JABLKOVÝ KOLÁČ

200 g Univerzální směsi bez lepku Labeta, 100 g cukru, 2 vejce, 50 g rozpuštěného másla, 150 g strouhaných jablek, 2 lžice mléka, hrst rozinek a 2 lžičky Kypřicího prášku do pečiva bez lepku Labeta

Všechny suroviny smícháme, těsto vlijeme do vymazané, bezlepkovou moukou vysypané chlebičkové formy a pečeme při 160 °C asi 35-40 minut.



LANGOŠE

300 g Univerzální směsi bez lepku Labeta,
5 g Instantního droždí Labeta, 1 kávová
lžička cukru, 1 kávová lžička soli,
25 ml olej 150 ml vody, 1 vejce

Ze všech surovin vypracujeme těsto, necháme 30-40 minut kynout na teplém místě, znovu zpracujeme a opět necháme 10-15 minut kynout. Na vále vysypaném Univerzální směsí bez lepku vyválíme placky o průměru 15 cm, které necháme chvíli kynout. Od podložky je oddělíme dlouhým nožem a vkládáme je do rozpáleného oleje. Smažíme po obou stranách dozlatova. Usmážené langoše podle chuti podáváme s česnekem, kečupem, strouhaným sýrem, zakysanou smetanou nebo nasladko s marmeládou.

MŘÍŽKOVÝ KOLÁČ

Na těsto: 250 g Univerzální směsi bez lepku Labeta, 1 kávová lžička Kypřicího prášku do pečiva bez lepku Labeta, 75 g cukru, 100 g másla, 1 vejce, 3 lžíce vody, **Na náplň:** Skořicový cukr Labeta, 200 g nastrouhaných jablek

Z uvedených surovin připravíme těsto, které necháme 1 hodinu odležet v lednici. Poté polovinu těsta vyválíme a přeneseme na dno dortové formy, přidáme 200 g nastrouhaných jablek a posypeme skořicovým cukrem. Druhou polovinu těsta vyválíme na plát a rozkrájíme na 1,5 cm široké pruhy, které skládáme do mřížky na jablka. Hotovou mřížku potřeme rozšlehaným vejcem. Pečeme při 170 °C asi 20 minut.



TVAROHOVÉ SMAŽENKY

*100 g Univerzální směsi bez lepku Labeta,
1 lžička cukru, 2 vejce, 150 g tvarohu,
3-4 lžice mléka, špetka soli, ½ sáčku
Kypřicího prášku do pečiva bez lepku
Labeta, podle chuti skořicový cukr Labeta
nebo sůl a čerstvé bylinky*

Všechny suroviny smícháme, těsto na smaženky na sladko dochutíme skořicovým cukrem, variantu na slano ochutíme solí a pokrájenými čerstvými bylinkami. Těsto nabíráme menší lžicí, vkládáme do rozpáleného oleje a smažíme dozlatova.

SLANÉ SUŠENKY SE SÝREM

*300 g Univerzální směsi bez lepku Labeta,
200 g tvrdého sýru, 180 g másla, 2 vejce,
5-6 polévkových lžic bílého vína nebo
vody, 1 kávová lžička soli, ¼ lžičky bílého
pepře. Na ozdobu drcené mandle,
hrubá sůl*

Ze všech surovin vypracujeme vláčné těsto, které necháme 2-3 hodiny odležet, poté vyválíme plát silný 3-5 mm, který rozkrájíme na čtverce, obdélníky nebo jiné tvary. Potřeme žlutkem rozmíchaným s troškou vody a posypeme drcenými mandlemi a hrubou solí. Pečeme na pečicím papíru při 180 °C dozlatova.

LINECKÉ CUKROVÍ

*300 g Univerzální směsi bez lepku Labeta
+ na podsypání, 150 g másla,
50 g moučkového cukru, 2 vejce,
2 Vanilinové cukry Labeta,
marmeláda na slepení*

Všechny suroviny smícháme a vypracujeme těsto, které rozválíme na 0,5 cm silný plát. Vykrajujeme různé tvary. Pečeme na plechu vyloženém pečicím papírem při 180 °C dozlatova, asi 8-10 minut. Po upečení slepujeme marmeládou.





ROHLÍČKY S KRÉMEM

Těsto: 160 g Univerzální směsi bez lepku Labeta, ½ kávové lžičky Kypřicího prášku bez lepku Labeta, 200 g cukru, 200 g mletých ořechů, 2 vejce. **Krém:** 30 g Univerzální směsi bez lepku Labeta, 250 ml mléka, 250 g másla, 50 g cukru

Z uvedených surovin vypracujeme těsto a necháme odležet alespoň půl hodiny v lednici. Z odleželého těsta tvarujeme rohlíčky, které dáváme na plech vyložený pečicím papírem. Pečeme při 175 °C do zružovění, tj. asi 12-15 minut.

Z mléka a Univerzální směsi bez lepku uvaříme kaši. Po vychladnutí do kaše zašleháme máslo a cukr. Krém naneseme na rohlíčky, můžeme dozdobit čokoládou.

BEZLEPKOVÉ BRAMBOROVÉ HALUŠKY

75 g směsi na Bramborové knedlíky bez lepku Labeta, 125 g Univerzální směsi bez lepku Labeta, 230 ml vody



Ze surovin vypracujeme hladké těsto, které přes haluškové síto protlačujeme do vroucí, osolené vody. Krátce povaříme a jakmile halušky vyplavou na

hladinu, scedíme a promícháme s rostlinným olejem nebo restovanou slaninou. Přidáme nastrohaný sýr, kyselé zelí nebo zakysanou smetanu. Doporučujeme směs strouhaných sýrů – 100 g eidamu a 50 g nivy – rychle vmíchat do horkých halušek se slaninou.

SEZNAM PŘIROZENĚ BEZLEPKOVÝCH VÝROBKŮ LABETA

Přechod na bezlepkovou dietu může být zpočátku složitý. Pokud jste však dostatečně trpěliví, zanedlouho zjistíte, že existuje mnoho potravin, které jste dosud konzumovali bez vědomí, že jsou přirozeně bez lepku. Abychom vám hledání takový výrobků usnadnili, připravili jsme pro vás seznam přirozeně bezlepkových výrobků Labeta.

BIO třtinový
želírovací cukr 3:1 340 g
Bramborová kaše 150 g
Bramborová kaše s mlékem 100 g
Dortové želé červené 10 g
Dortové želé čiré 10 g
Fruktóza (ovocný cukr) 500 g
Instantní droždí 7 g
Jedlá soda 50 g
Konzervační pomůcka 5 g
Kyselina citronová 40 g
Lako – koření směs k nakládání
okurek a zeleniny 100 g
Ovocný pektin 10 g
Skořicový cukr 20 g
Topping s příchutí jahoda 200 g

Topping s příchutí karamel 200 g
Topping s příchutí čokoláda 200 g
Vanilinový cukr 20 g
Ztužovač šlehačky 13 g
Želatina čirá 20 g
Želatina na vaječnou
tlačenkou 20 g
Želírfix 2:1 25 g
Želírfix 1:1 20 g
Želírovací cukr 2:1 500 g
Želírovací cukr 3:1 500 g
Želírovací cukr 4:1 250 g
Želírovací cukr na jahody 425 g
Želírovací cukr třtinový 4:1 250 g
Želírovací s fruktózou 250 g

NAKUPUJTE NA WWW.LABETA.CZ



Labeta, a.s.
Dřenice 81
537 01 CHRUDIM

Tel.: +420 469 687 257
Fax: +420 469 687 258
E-mail: eshop@labeta.cz
www.facebook.com/labeta.cz

IČ: 49813749
DIČ: CZ49813749

www.labeta.cz