

**NUTRI  
FREE**



## Pečeme s Mix per Pasta Frolla Nutrifree Česká republika



## A jaké recepty najdete na následujících stránkách?



- Jablečné tartaletky
- Kakaový koláč s tvarohem a lesním ovocem
- Ořechová kolečka s pomerančovou čokoládou
- Mrkvové hromádky pro děti
- Košíčky s kokosovým mlékem





## Jablečné tartaletky

### Ingredience:

18 dkg bezlepkové směsi Mix per Pasta Frolla od Nutrifree  
5 dkg cukru moučka  
10 dkg másla / bezmléčného tuku  
3 žloutky  
citronová kůra

### Postup I:

Všechny suroviny zpracujeme na vále nebo v kuchyňském robotu co nejjemněji. Vložíme minimálně na dvě hodiny do lednice. Pak z těsta tvarujeme kuličky, které plníme do formiček na tartaletky, formičky nevymazáváme, ale musí být studené a suché. Formičky s těstem vložíme na plech, pečeme asi při 180 °C do světle růžova. Vytahujeme světlé, a ještě horké vyklepneme. Po vychladnutí plníme jablečnou náplní.

### Náplň:

400ml vody  
330g jablíček  
1 vanilkový pudink bez lepku  
2 lžíce cukru krystal nebo třtinového cukru  
1 lžička mleté skořice

### Ozdoba:

Vlašské ořechy rozmixované

### Postup II:

Opláchneme a okrouháme si jablka a nastrouháme je na hrubém struhadle. Takto nachystaná jablíčka vložíme do hrnce, přidáme vodu, cukr a skořici. Vaříme asi ½ hodiny. Do teplé směsi pak přimícháme pudink, předmíchaný v trošce vody. Vše vaříme, než začne pudink tuhnout. Necháme vychladnout. Košíčky plníme jablíčkovou náplní a ozdobíme rozmixovanými vlašskými ořechy.





## Kakaový koláč s tvarohem a lesním ovocem

### Ingredience:

#### Ingredience na korpus

250g bezlepkové směsi Mix per Pasta Frolla od Nutrifree  
2 lžičce kakaa holandského typu  
1 prášek do pečiva  
2 celá vejce  
2 bílky  
5 lžic slunečnicového oleje  
200ml mléka

#### Ingredience na náplň

500g měkkého tvarohu  
2 žloutky  
cca 100g lesního ovoce  
1 vanilkový cukr

### Postup:

V míse smícháme mouku, kakao a prášek do pečiva.

Přidáme celá vejce, olej a mléko. Vše smícháme, a nakonec opatrně vmícháme tuhý sníh z bílků (žloutky si dáme stranou na tvarohovou náplň).

Pečící formu vyložíme pečícím papírem a nalijeme do ní těsto na korpus.

Pokračujeme s tvarohovou náplní. V další misce smícháme tvaroh, který dosladíme vanilkovým cukrem a přimícháme zbylé dva žloutky.

Tvarohovou náplň nalijeme na těsto, a nakonec posypeme lesním ovocem.

Dáme péct do vyhřáté trouby na 180 °C zhruba na 40 min.





## Ořechová kolečka s pomerančovou čokoládou

### Ingredience:

120g bezlepkové směsi Mix per Pasta Frolla od Nutrifree  
60g namletých ořechů  
50g moučkového cukru  
100g másla  
1 žloutek  
65g hořké čokolády (nejlépe s vysokým podílem kakaá)  
50g smetany ke šlehání  
15g másla  
1 velký pomeranč  
50g cukr

### Na ozdobu:

pomerančová kúra

### Postup:

Směs smícháme s jemně namletými ořechy a prosátým moučkovým cukrem. Přidáme změkklé máslo společně se žloutkem a ručně spojíme všechny suroviny v hladké těsto. Vytvoříme z něj kouli, zabalíme do potravinářské fólie a dáme na 30 minut do lednice.

Z těsta vyválíme plát, tenký asi 1 cm a vykrajovátky uděláme požadovaná kolečka. Ta pomocí nože opatrně přeneseme na plech vyložený pečícím papírem. Troubu si předehřejeme na 160 stupňů a kolečka v ní pečeme cca 10 minut. Pomeranč oloupeme, dužinu zbavíme bílé kúry. Nakrájíme na malé kostky, dáme do menšího kastrůlku, přilijeme pár lžic vody a přidáme cukr. Pomeranč necháme svařit, než je zcela měkký a rozvařený, tekutina by se měla z větší části odvařit. Pomeranč přelijeme do sítka a pomocí lžící pasírujeme tak, abychom vytlačili co nejvíce šťávy do připravené misky. Prozatím necháme stranou.

Smetanu vlijeme do rendlíku, dáme na sporák a zahříváme těsně pod bod varu - v tento moment sejmeme ze zdroje tepla. Čokoládu si nalámeme na kousky a vsypeme do horké smetany.

Metličkou promícháváme, než se čokoláda zcela rozpustí. K čokoládě zašleháme máslo a také pomerančovou šťávu. Důkladně promícháme a necháme vychladnout.

Ořechová kolečka poté plníme připravenou čokoládou a slepujeme druhou částí.

Zbylou (ztuhlou) čokoládu opět necháme maličko zahřát na sporáku (pokud by byla příliš hustá, přilijeme lžici smetany) a poté jí pomocí lžičky poléváme vrchní vrstvu koleček.

Nakonec nastroháme pomerančovou kúru a jí posypeme ořechová kolečka.





## Mrkvové hromádky pro děti

Ingrediencie: (20 porcí)

200g mrkve

100g bezlepkové směsi Mix per Pasta Frolla od Nutrifree

20g másla

Postup:

Mrkev očistíme a nastrouháme najemno.

K nastrouhané syrové mrkvi přidáme bezlepkovou mouku a rozpuštěné máslo.

Zpracujeme v kompaktní těsto.

Z těsta tvarujeme buď placičky, kuličky nebo hromádky, podle vlastní fantazie.

Tady jsme použili plastovou odměrku velikosti polévkové lžice, do které jsme těsto natlačili a pak vyklopili.

Pečeme v předehřáté troubě na 180 °C cca 20 minut.





## Košíčky s kokosovým mlékem

Ingredience: (z těsta připravíme 38 košíčků o průměru 5 cm)

18 dkg bezlepkové směsi Mix per Pasta Frolla od Nutrifree

5 dkg cukru moučka

10 dkg másla

3 žloutky

citrónová kůra

Náplň:

1 plechovka kokosového mléka

4 lžíce javorového sirupu, nebo rozmixovaného třtinového cukru

½ sáčku vanilkového cukru

Postup:

Všechny suroviny na těsto zpracujeme na vále, těsto vložíme přes noc do chladničky. Druhý den po vytažení ještě ztuhlé formujeme do formiček a dáme péci na 170 stupňů, pečeme do světle růžova. Ihned po upečení vyklepneme, jak vychladnou, opět vložíme do chladničky a necháme ztuhnout asi 1 hodinu. Pak vytáhneme z chladničky a plníme krémem, který si připravíme vyšleháním všech surovin na náplň. Poté zdobíme ovocem dle fantazie. Po nazdobení košíčky vložíme do chladničky na ztuhnutí.

Tip:

Plechovku kokosového mléka vložíme přes noc do chladničky. Nahoře zůstane vysoká vrstva tuhého kokosového krému, který všechen vybereme do mísy a vyšleháme s ostatními surovinami na přípravu náplně. Okamžitě po vyšlehání vložíme do zdobícího sáčku a plníme košíčky náplní. Kokosový krém se rychle rozpouští.





**NUTRI  
FREE**

## Kurzy pečení

Nevíte si s pečením bez lepku rady?

Pod vedením lektorky Vladky Halatové se to naučíte raz dva.

Navštivte webové stránky a rezervujte si své místo na online nebo živém kurzu.

[www.bezlepkove.com](http://www.bezlepkove.com)



**Protože pečení s Nutrifree je radost!**





# NUTRI FREE

Znáte všechny italské směsi  
značky Nutrifree?

*Bez lepku ale s chutí*



Bud'te s námi ve spojení



Nutrifree Česká republika



cz\_nutrifree



[www.nutrifree.cz](http://www.nutrifree.cz)

