

NUTRI FREE



Pečeme s Mix per Pane Nutrifree Česká republika



A jaké recepty najdete na následujících stránkách?



- Chia bagetky
- Kváskový chleba z ošatky
- Loupáčky sypané mákem
- Mini chlebovky sypané sezamem
- Rohlíky s tangzhongem
- Cibulová focaccia
- Kváskovo-oříškový chleba z remosky
- Bagetky z podmáslí
- Veky podle Lenky Jurečkové
- Velikonoční jidáše



Chia bagetky

Ingredience:

250g bezlepkové směsi na pečivo Mix per Pane od Nutrifree

250ml vlažné vody / na chia a lněné semínko/

50ml teplé vody /na kvásek/

12g čerstvého droždí

1 lžíce chia semínek

1 lžíce jemně mletého lněného semínka

1 lžička soli

1 lžička cukru

1 lžíce oleje

Postup:

Nejprve si do mísy nalijeme 250ml vlažné vody, do které namočíme lžíci chia semínek a lžíci mletého lněného semínka, necháme odležet minimálně 40 minut. Ve druhé míse si nachystáme kvásek z 50ml teplé vody, do které rozdrobíme čerstvé droždí a lžičku cukru-necháme vzejít kvásek.

Po 40 minutách do mísy ve které jsou nabobtnalá chia a lněná semínka přidáme mouky, sůl a kvásek, vše vyhněteme do jemného těsta, a nakonec přidáme lžíci oleje a znovu vyhněteme. Těsto necháme v míse na teplém místě přikryté utěrkou, sáčkem nebo poklopem kynout cca 50 minut. Až těsto zdvojnásobí svůj objem je nachystané na překládání. Těsto vyklopíme na vál a překládáme od kraje ke středu celkem cca 3x, mouku používáme na podmoučení minimálně. Z těsta vytvoříme váleček, který si rozkrojíme na 6 dílků a z každého dílku vytvoříme malý váleček, který vložíme na pečicí papír a necháme zakryté utěrkou kynout cca 30-40 minut. Mezi tím si zapneme troubu na 240 stupňů a dolů vložíme buď starý plech nebo zapékací mísu s vodou.

Až jsou bagetky pěkně nakynuté a trouba s vodou rozpálená, bagetky si nařežeme, aby nepopraskaly a postříkáme vodou a vložíme do trouby. Necháme 5 minut v troubě, aby se zapařily, po 5ti minutách vytáhneme mísu nebo plech s vodou a snížíme teplotu na 200 stupňů a dopékáme. Jak zrůžoví a zní na poklep dutě jsou hotové.

Ihned po vydělání z trouby klademe na mřížku, aby vychladly, porcujeme nebo mrazíme až jsou úplně vychladlé.



Ingredience na rozkvas:

2 lžíce kvásku

170 g bezlepkové směsi na pečivo Mix per Pane od Nutrifree

180 ml vlažné vody

Ingredience na přípravu chleba:

330 g bezlepkové směsi na pečivo Mix per Pane od Nutrifree

330 g vody na psyllium a xantanovou gumu

2 lžíce psyllia (osemení indického jitrocele – vodorozpustná vláknina), nebo rozmixovaných chia semínek

3 lžíce oleje

1 lžička soli

1 lžička cukru/nemusí být/

1 lžička chlebového koření nebo kmín

1 lžička jablečné vlákniny

1 lžíce octa

½ lžičky xantanové gumy

Postup:

Večer vložíme do mísy 2 lžíce kvásku, přidáme 170 g bezlepkové směsi na pečivo a 180 ml vlažné vody na rozkvas. Zamícháme a necháme přes noc kvasit, cca 12–14 hodin. Ráno odebereme 1–2 lžíce z rozkvasu do sklenice a můžeme vložit do chladničky, aby se proces kvašení zmírnil, nebo necháme kvásek při pokojové teplotě, aby proces kvašení probíhal naplno. Víko od sklenice s kváskem necháme volně položené na sklenici. Do mísy nalijeme 330g teplé vody (cca 30 stuňů) a přidáme dvě lžíce psyllia a půl lžičky xantanové gumy, ponorným mixérem vymixujeme hustou hmotu. Do mísy s rozkvasem přidáme hmotu s psylliem a xantanem, lžičku soli, lžičku chlebového koření, nebo kmínu, jablečnou vlákninu, 330 g bezlepkové směsi na pečivo, lžičku cukru a lžici octa. Nakonec tři lžíce oleje v polovině hnětení těsta. Vše vyhněteme v jemné těsto, na mísu s těstem položíme poklop, nebo fólii, aby vzniklo vlhké prostředí a neoschlo. Mísu s těstem vložíme na teplé místo, kde necháme cca 2-3 hodiny odpočívat. Pak přendáme těsto na vál a párkrát popřekládáme od krajů do středu. Ošatku vysypeme moukou a těsto do něj přendáme tak, aby pěknou stranou bylo dole v ošatce a popřekládaná strana byla nahoře. Po upečení zůstane pěkně hladké. Necháme na teplém místě kynout cca 2–3 hodiny. Po 2 hodinách zkusíme, jestli je těsto již připravené na pečení tak, že prstem zatlačíme do těsta. Když cítíme bublinky, těsto pěkně pruží a po stlačení se pomalu zvedlo, je připraveno na pečení.

Mezitím si troubu rozpálíme na 250 °C, dolů vložíme pekáč, nebo starý plech, jak je trouba rozpálená, tak do pekáče nebo plechu nalijeme horkou vodu, aby v troubě vzniklo hodně páry. Než vložíme chléb do trouby na rozpálený plech, postříkáme jej slanou vodou z rozprašovače a pečeme prvních 10 minut při 250 °C. Potom snížíme teplotu na 200 °C, vyndáme spodní plech nebo pekáč s vodou, vyvětráme páru a dopečeme podle potřeby, dokud nebude až kůrka světle hnědá. Chleba je dopečený, když na spodek poklepeme a zní dutě.

Upečený chléb vložíme na mřížku, aby vychladl. Krájíme až je úplně vychladlý.



**NUTRI
FREE**

Kváskový chleba z ošatky



Loupáčky sypané mákem

Ingredience:

2 plátky rozpuštěného másla
3 lžíce cukru moučka
1 vanilkový cukr
250g bezlepkové směsi na pečivo Mix per Pane od Nutrifree
12g čerstvého droždí
50ml vlažného mléka / na kvásek/
špetka soli
1 lžíce psyllia nebo 2 lžíce rozmixovaných chia semínek
250ml vlažného mléka /na psyllium/

Na potření:

celé rozšlehané vejce
mák, nebo lněné semínko na posypání

Postup:

Nejprve si namočíme psyllium, nebo rozmixovaná chia semínka do 250ml mléka alespoň na 20 minut. Z droždí, cukru a 50ml vlažného mléka necháme vzejít kvásek. Po 20ti minutách vše vyhňěteme s ostatními surovinami.

V zakryté misce těsto kyne cca 50min, dáme si ho na pomoučený stůl a popřekládáme od kraje do středu, pootočít o 90 stupňů a zase od kraje do středu. Mouku přidáváme minimálně.

Těsto rozdělíme na 6 bochánků cca po 90g, z každého uděláme tupý trojúhelník, který smotáme od širšího konce, který 1cm nařízneme, aby se nám rohlík lépe zahnul a smotáme směrem ke špičce.

Na pečícím papíře necháme 30 minut dokynout zakryté čistou utěrkou.

Mezitím rozpálíme troubu na 230 stupňů, dolů dáme ještě jeden starý plech na vodu, nebo hrnec s vodou na spodek trouby. Vložíme rohlíky s plechem do trouby, které ještě před tím natřeme rozšlehaným mlékem a posypeme mákem. Dolů na starý plech nalijeme vroucí vodu, aby došlo k zapaření a pečeme cca 5 minut.

Po 5 minutách je třeba vyndat spodní plech, a snížit teplotu na 200 stupňů, pečeme cca 20-30 minut - je třeba si to pohlídat. Správně upečené loupáčky poznáme tak, že na poklep zní dutě.

Po vytažení z trouby ihned dávám na mřížku, aby vychladly. Porcujeme až úplně vychladnou.

Pokud víme, že je nesníme, dávám do krabiček na mražák. A pak ohříváme na toustovači, jsou jako vytažené z trouby.



Mini chlebovky sypané sezamem

Ingredience: (pro 8ks chlebovek)

250g bezlepkové směsi na pečivo Mix per Pane od Nutrifree

200ml vody

7g kvasnic

lžičku soli

10ml olivového oleje

sezam

Postup:

Kvasnice rozdrobíme do vlažné vody a necháme vzejít kvásek. Mouku si připravíme do mísy a za stálého hnětení rukama přiléváme vodu s kvasnicemi, dokud nevznikne homogenní těsto. Nakonec přidáme olej a sůl a zpracujeme. Na teplém místě necháme kynout přibližně hodinu a půl. Vytvarujeme chlebovky a posypeme sezamem, můžeme i naříznout. Dáme na plech a necháme ještě cca půl hodinky kynout.

Pečeme v předehřáté troubě na 180 stupňů cca 35 minut.



Ingredience:

200ml vody (na namočení psyllia)
1 lžičce psyllia (vodorozpustná vláknina Indického Jitrocele)
50ml vody (na kvásek z droždí)
12g čerstvého droždí
1 lžička cukru
250g bezlepkové směsi na pečivo Mix Per Pane od Nutrifree
1 lžička soli
1 lžičce oleje
Tangzhong: 80g vody, 30g mouky z černé rýže

Postup:

Nejprve si nachystáme hydrolyzovanou rýžovou kaši (tangzhong) tak, že do hrnce dáme 80g vody a 30g rýžové hladké mouky, stále mícháme aby se nevytvořili hrudky a zahřejeme na 65C, po zahřátí ihned odstavíme. Tuto kaši můžeme skladovat v lednici až tři dny a přidávat do pečení.

Než kaše vychladne připravíme psyllium, které přidáme do horké vody a ponorným mixérem rozmixujeme na hustý gel. Z droždí, cukru a 50ml vlažné vody necháme vzejít kvásek. Jak je kvásek bublající nebo má čepičku nalijeme do mísy s psylliem a přidáme ostatní suroviny, včetně vychladlého tangzhongu. Olej přidáváme k těstu až v průběhu hnětení těsta. Z ingrediencí vyhněteme jemné a vláčné těsto, které zakryjeme poklopem, víkem, nebo igelitem a necháme na teplém místě cca 50 minut kynout. Těsto by mělo být dvojnásobné. Položíme ho na mírně pomoučený stůl a popřekládáme od kraje do středu, pootočít o 90stupňů a zase od kraje do středu, abychom vytlačili přebytečný vzduch z těsta. Mouku přidáváme jen co je nutné, aby se s těstem pracovalo na suché podložce.

Těsto rozdělíme na 6-7 bochánků, z každého uděláme tupý trojúhelník, můžeme si pomoci pizza válečkem, smotáme od širšího konce ke špičce. V případě výroby zahnutých rohlíků širokou stranu trojúhelníku nařízíme cca půl cm a smotáváme. Necháme cca 30 minut dokynout na pečícím papíru na plechu zakrytém igelitem aby neoschly.

Mezitím rozpálíme troubu na 230C, dolů dáme ještě jeden starý plech na vodu, nebo na dno trouby vložíme pekáč do kterého po nahřátí a vkládání rohlíků nalijeme vařící vodu, aby na začátku pečení vznikla v troubě pára. Jak je trouba nahřátá na max. rohlíky vložíme s plechem do trouby, stříkneme je z rozprašovače osolenou vodou, můžeme posypat semínky a pečeme cca 5min. Troubu máme zapnutou na horní i spodní ohřev. Po 5 minutách vyndáme spodní plech, nebo pekáč s vodou a snížíme teplotu na 200C, pečeme cca 20-30min. Po vytažení z trouby ihned dáváme na mřížku aby vychladly. Pokud víme, že je nesíme, dávám do krabiček na mražák.



Cibulová focaccia

Ingredience: (1 cibulová focaccia)

500 g bezlepkové směsi na pečivo Mix per Pane od Nutrifree
50 g olivového oleje
20g čerstvého droždí
320 ml vlažné vody
15 g soli
3 cibule
3 stroužky česneku
olivový olej

Postup:

Do mísy od robota nalijte vodu a do ní rozdrobte čerstvé droždí. Droždí ve vodě důkladně rozmíchejte. Když je droždí s vodou spojené, přilijte do mísy i olivový olej.

Nyní přisypte mouku a sůl a mísu dejte do robota, upevněte nástavec typu hák a nechte robota zpracovat těsto. Já nechávám robota pracovat na nejnižší stupeň alespoň 10 minut.

Cibuli i česnek zbavte slupky. Cibuli nakrájejte na půlkolečka a česnek nadrobno.

V pánvi rozehejte olej a orestujte na něm cibuli a česnek dozlatova.

Orestovanou cibuli i česnek nechte vychladnout a poté obojí přidejte do zpracovaného těsta.

Ještě nechte robota chvíli pracovat, aby se těsto s cibulí a česnekem krásně propojilo,

Těsto nyní poprašte moukou, zakryjte jej utěrkou a nechte jej 1 hodinu kynout.

Po hodině kynutí dejte na plech či do zapékačké mísy pečicí papír a na ten přemístěte těsto, které rukama roztáhněte až do všech krajů plechu či zapékačké mísy.

Do těsta promáčkněte nyní bříška prstů a do vzniklých otvorů nalijte trochu olivového oleje, zakryjte plech či mísu utěrkou a nechte těsto ještě alespoň 30 minut odpočívat.

Po 30 minutách dejte plech/zapékačké mísu s focacciou do předehřáté trouby na 180 stupňů a pečte 20 minut. Po upečení nechte vychladnout.



Kváskovo-oříškový chleba z remosky

Ingredience:

Ingredience na rozkvas:

2 lžíce kvásku

170 g bezlepkové směsi na pečivo Mix per Pane od Nutrifree

180 ml vlažné vody

Ingredience na přípravu chleba:

330 g bezlepkové směsi na pečivo Mix per Pane od Nutrifree

100g vlašských ořechů (rozmixovaných) + mohou být i celé kousky

370 g vody na psyllium

2 lžíce psyllia (osemení indického jitrocele – vodorozpustná vláknina), nebo 2 lžíce rozmixovaných chia semínek

2 lžíce rýžového oleje

1 lžička soli

1 lžička cukru

Postup:

Večer vložíme do mísy 2 lžíce kvásku, přidáme 170 g bezlepkové směsi na pečivo a 180 ml vlažné vody na rozkvas. Zamícháme a necháme přes noc kvasit, cca 12–14 hodin. Do další mísy nalijeme 370 ml vody a přidáme 2 lžíce psyllia, nebo chia semínka a necháme přes noc bobtnat. Ráno odebereme 1–2 lžíce z rozkvasu do sklenice a můžeme vložit do chladničky, aby se proces kvašení zmírnil, nebo necháme kvásek při pokojové teplotě, aby proces kvašení probíhal naplno. Víko od sklenice s kváskem necháme volně položené na sklenici. Do misky s rozkvasem přidáme vodu s psylliem, lžičku soli, 330 g bezlepkové směsi na pečivo, 1 lžičku cukru a 100g mletých ořechů. Nakonec dvě lžíce oleje. Vše vyhneteme v jemné těsto, na mísu s těstem položíme poklop, nebo fólii, aby vzniklo vlhké prostředí a neoschlo. Mísu s těstem vložíme na teplé místo, kde necháme cca 2-3 hodiny odpočívat.

Pak přendáme těsto na vál a párkrát popřekládáme od krajů do středu. Ošatku vysypeme bramborovým nebo kukuřičným škrobem a těsto do něj přendáme tak, aby pěknou stranou bylo dole v ošatce a popřekládaná strana byla nahoře. Po upečení zůstane pěkně hladké. Necháme na teplém místě kynout cca 2–3 hodiny. Po 2 hodinách zkusíme, jestli je těsto již připravené na pečení tak, že prstem zatlačíme do těsta. Když cítíme bublinky, těsto pěkně pruží a po stlačení se pomalu zvedlo je připravené na pečení. Pečení v Grand teflonové remosce (můžeme péct chleba o celkovém objemu 1kg) Teflonovou remosku si nahřejeme s trochou vody, jakmile je nahřátá vodu vylijeme a vložíme chleba s překládanou stranou dolů, povrch chleba postříkáme slanou vodou z rozprašovače. Pokud se nám pecen chleba začne rychleji zvedat položíme na povrch chleba alobal, aby se nám chleba nespálil a dopékáme. Pečeme cca 40 minut, kontrolujeme. Jakmile spodní část chleba zní na poklep dutě a má pěknou barvu je dopečený. Péct v malé remosce můžeme chleba do celkového objemu 500g. Upečený chléb vložíme na mřížku, aby vychladl. Krájíme až je úplně vychladlý.



**NUTRI
FREE**

Kváskovo-oříškový chleba z remosky



Bagetky z podmáslí

Ingredience:

300 g bezlepkové směsi na celozrnné pečivo Mix per Pane Integrale od Nutrifree
200 g bezlepkové směsi na pečivo Mix per Pane od Nutrifree
500 ml podmáslí šlehané (na psyllium nebo chia semínka)
100 ml vody (na kvásek)
2 lžíce psyllia nebo rozmixovaná chia semínka
12 g soli
20 g droždí
2 lžíce oleje
1 lžička cukru
semínka dle chuti na posypání

Postup:

Z droždí, cukru a 100 ml vlažné vody uděláme kvásek. Zamícháme a počkáme, až se vytvoří čepička nebo bude bublat. Do 500 ml podmáslí si namočíme psyllium, nebo rozmixovaná chia semínka a minimálně 20 minut necháme odležet, aby nabobtnalo. Občas promícháme. Případně můžeme tento proces urychlit tím, že vlákninu ve vodě rozmixujeme ponorným mixérem a vytvoříme hustou kaši. Do misky si navážíme mouku, přidáme nabobtnalé psyllium, nebo chia semínka, vzešlý kvásek, sůl a olej. Ze všech ingrediencí vyhněteme vláčné a jemné těsto, které necháme cca 50 minut na teplém místě kynout. Zakryté igelitem, nebo poklopem, aby neoschlo.

Po vykynutí vyklopíme na lehce pomoučený stůl a párkrát přeložíme, od okraje ke středu, otočíme o 90 stupňů a zase přeložíme. Těsto si rozdělíme na 6 dílů a z každého uděláme tvar bagetky, buď ze čtverce, který smotáme, nebo z tupého trojúhelníku, který smotáváme od nejširší strany ke špičce. Bagetky položíme na plech vyložený pečicím papírem.

Necháme dokynout dalších 30 minut. Mezitím si rozehrějeme troubu na 230 °C, se starým plechem nebo hrncem uvnitř.

Po 30 minutách bagetky na plechu srovnáme, žiletkou nařízneme na několika místech na povrchu, aby nám nepopraskaly. Ještě, než je vložíme do trouby, tak do hrnce (starého plechu) v troubě, který je nahřátý, nalijeme vroucí vodu, aby se v troubě vytvořilo hodně páry. Bagetky postříkáme z rozprašovače slanou vodou. Vložíme do trouby a necháme 10 minut zapařit. Poté troubu vyvětráme, vytáhneme spodní plech (hrnec) s vařící vodou, stáhneme teplotu na 200 °C a dopečeme cca 35–40 minut. Upečené bagetky necháme vychladnout na mřížce, až poté krájíme.



Veky podle Lenky Jurečkové

Ingredience: (na 2 veky)

500g bezlepkové směsi na pečivo Mix per Pane od Nutrifree

500ml vody (na psyllium)

100ml vody (na kvásek)

20g čerstvého droždí

2 lžíce psyllia (osemení indického Jitrocele-vodorozpustná vláknina), nebo rozmixovaná chia semínka

12g soli

2 lžíce oleje

1 lžička cukru

Postup:

Z droždí, cukru a 100ml vlažné vody uděláme kvásek, zamícháme a počkáme až se vytvoří čepička nebo bude bublat. Do 500 ml vlažné vody si namočíme psyllium, nebo rozmixovaná chia semínka, minimálně 20 minut necháme, aby nabobtnalo, po chvilce promícháme. Do misky si navážíme mouku, přidáme nabobtnalé psyllium, vzešlý kvásek, sůl a olej. Ze všech ingrediencí vyhněteme vláčné a jemné těsto, které necháme cca 50 minut na teplém místě kynout, zakryté igelitem, poklopem, tak aby neoschlo.

Po vykynutí vyklopíme na lehce pomoučený stůl a párkrát přeložíme, od kraje ke středu, otočíme o 90 stupňů a zase přeložíme. Těsto by mělo být jen lehce lepivé. Těsto si rozdělíme na dva díly a z každého uděláme tvar veky, lehounce pomoučíme a položíme na plech vyložený pečícím papírem. Z papíru uděláme korýtko a omezíme ho v pohybu do stran – využijeme jednu stranu vyššího plechu, na druhou dáme např. váleček, krabičku s alobalem....tako nám nakyne do výšky a při pečení se tolik nerozjede.

Necháme dokynout dalších cca 40minut, mezitím si rozežhřejeme troubu na 230 stupňů se starým plechem dole nebo hrncem do kterého po rozežhřátí budeme lít horkou vodu – budeme zapařovat troubu tak ať ji neničíme.

Po 40 minutách veky na plechu srovnáme, vyrovnáme korýtka, odstraníme váleček uprostřed a žiletkou nařizneme na několika místech na povrchu, aby nám veky nepopraskaly. Ještě, než je vložíme do trouby, do hrnce v troubě (starého plechu) nalijeme vroucí vodu, aby se v troubě vytvořilo hodně páry. Postříkáme je z rozprašovače slanou vodou. Vložíme do trouby a necháme zapařit 10 minut. Poté troubu vyvětráme, vytáhneme spodní plech, nebo hrnc s vařící vodou, stáhneme teplotu na 200 stupňů a dopečeme cca 35-40 minut.

Upečené veky necháme vychladnout na mřížce, až poté krájíme.



Ingredience (množství na 10 jidášků):

30g rozpuštěného másla (nebo rostlinného tuku)

250g bezlepkové směsi na pečivo Mix per Pane od Nutrifree

12 g čerstvého droždí

50 ml vlažného mléka (na kvásek) (rostlinné mléko)

špetka soli

1 lžíce psyllia (osemení indického jitrocele – vodorozpustná vláknina), nebo 3g Irského mechu v prášku

200 ml vlažného mléka (na psyllium)

70g kokosového cukru nebo (60g jiného sladidla – třtinový nebo krystalový cukr)

1 lžička vanilkové pasty

30ml mléka (na rozmíchání 1 lžičky vanilkové pasty) nebo rostlinné mléko

Na potření použijeme celé rozšlehané vejce a na posypání mák nebo lněné semínko.

Postup:

Z droždí, cukru a 50 ml vlažného mléka necháme vzejít kvásek, který bude bublat nebo bude mít čepičku. Do další mísy nalijeme 200ml teplého mléka, do kterého přidáme 1 lžíci psyllia a ponorným mixérem rozmixujeme, aby vznikla hustá gelová konzistence. Poté přidáme ostatní suroviny a vše vyhněteme, s tím, že rozpuštěné máslo dáváme v polovině hnětení těsta.

V zakryté misce (igelitem, poklopem, víkem) těsto kyne cca 50 minut, poté si ho dáme na pomoučený stůl a překládáme od kraje ke středu, pootočíme o 90 stupňů a popřekládáme zase od kraje ke středu, abychom z těsta vymačkali přebytečný vzduch. Mouku přidáváme, jen co je nutné.

Těsto rozdělíme na 10 bochánků. Z každého uděláme tenký váleček o průměru cca 1cm a tvarujeme nebo motáme do různých tvarů. Necháme cca 20 minut dokynout na pečicím papíru na plechu (zakrytém igelitem nebo čistou utěrkou, ať neoschnou).

Mezitím rozpálíme troubu na 230 °C, dolů dáme ještě jeden starý plech nebo pekáč na vodu. Jakmile je trouba rozpálená, jidášky pomašlujeme rozšlehaným vajíčkem s mlékem a posypeme mákem.

Na starý rozpálený plech nalijeme vařící vodu, aby v troubě vzniklo hodně páry. Jidášky vložíme do trouby a takto pečeme 5 minut, aby došlo k zapaření.

Po 5 minutách je třeba vyndat spodní plech nebo pekáček s vodou, vyvětrat páru a snížit teplotu na 200 °C. Pečeme cca 20–30 minut, je potřeba to pohlídat. Správně upečené jidášky poznáme tak, že na poklep zní dutě a mají pěknou barvu na vrchní i spodní části.

Po vytažení z trouby ihned dáváme na mřížku, aby vychladly. Pokud víme, že je nesníme, ukládáme do krabiček na mrazák.



**NUTRI
FREE**

Kurzy pečení

Nevíte si s pečením bez lepku rady? Pod vedením lektorky Vladky Halatové se to naučíte raz dva.

Většina receptů v e-booku, zaměřeném na směs Mix per Pane, jsou právě od Vladky. Všechny recepty jsou vypilované do posledního detailu, tak aby chutnaly celé rodině.

Chcete se naučit, jak připravit kvásek, rozkvas a upéct výborné pečivo bez lepku? Navštivte její webové stránky a rezervujte si své místo na online nebo živém kurzu.

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

