

Diana Ruchser

LOW CARB

pečení

Chléb, housky, bagety

55 kreativních receptů s nízkým obsahem sacharidů

Bez lepku
Bez přidávaných
proteinů
Bez soji



LOW CARB

pečeni



Diana Ruchser

LOW CARB

pečení

Chléb, housky, bagety

55 kreativních receptů s nízkým obsahem sacharidů



OBSAH

Předmluva	7	SLADKÉ PEČIVO	79
ÚVOD	9	Čokoládové rohlíčky	80
Alfa a omega pečení	10	Kokosový chlebiček	83
Jak se vyhnout chybám	14	Podmáslivé scones s mandlemi	84
Tipy a triky	17	Skořicové rolky	87
Dokonalé low carb kynuté těsto	18	Rozmarýnová brioška s brusinkami	88
Jak správně uplést cop	20	Preclíky	91
Jak správně vytvarovat bagetu	21	Leopardí chlebiček	92
KLASICKÉ RECEPTY	23	Čokoládové houstičky	95
Bagely	24	Jablečné houstičky	96
Lněný chléb	27	OBČERSTVENÍ NA PÁRTY	99
Kokosovo-mozzarellové housky	28	Prasátka pro štěstí	101
Arašidový chléb	31	Brioška s medvědí česnekem	102
Zlatáčky	32	Kroužky se slunečnicovými semínky	105
Konopný chléb	35	Slaninové tyčinky	106
Ořechový chléb	36	Chléb s rajčaty a chorizem	109
Mrkvový chléb	39	Alsaská bageta	110
Toustový chléb	40	Pestová hvězda	113
Rustikální bagety	43	Chlebové tyčinky	114
Plochý chléb	44	Pogačky – kynuté turecké houstičky	117
Veganský obilný bochník	47	Vydatná bábovka	118
Knackebrot	48	Houboví šneci	121
Burgerové housky	51	Suky z fety a rozmarýnu	122
SPECIÁLNÍ CHLEBY	53	Sýrový cop	125
Středomořský chléb s rajčaty	54	Pizza houstičky	126
Louhované sýrovo- -škvarkové tyčinky	57	POKRMY Z CHLEBA	129
Špenátové houstičky	58	Chlebový salát	131
Olivový chléb	61	Třešňová žemlovka	132
Chilli chléb	62	Chudí rytíři	135
Cibulová bageta	65	Houskové knedlíky	136
Makadamový chléb	66	Chlebové chipsy	139
Podmáslový chléb	69	Bylinková bageta	140
Bylinkový chléb	70	Rejstřík	142
Kmínové tyčky	73		
Dýňové houstičky	74		
Sezamové kroužky	77		



PŘEDMLUVA

Už více než pět let se můj jídelníček vyznačuje velmi nízkým obsahem sacharidů. Měla jsem na toto téma několik rozhovorů se svým okolím a reakce byly pokaždé velmi podobné: „Cože, ty nejíš nudle, rýži, brambory a chléb? Hlavně chléb, toho se nedokážu vzdát!“

Jasně, ale kdo říká, že je nutné se ho úplně zříct?

Můj web schwarzgrueneszebra.de existuje od konce roku 2014. Když jsem tenkrát začínala péct podle zásad low carb neboli nízkosacharidového stravování, existovaly skutečně jen placičky, kterým se říkalo „oopsie“, a hutné buchty. Ale časem, díky mnoha experimentům a novým přísadám, můžu říct: „Ne, nemusím rezignovat na dobrý chléb!“

V této knize najdete moje 4 nejúspěšnější recepty na chléb, které se objevily na mém blogu, ale také 51 novinek a jeden základní recept na kynuté těsto. Podělím se s vámi o informace na téma pečení chleba, jaké jsou nejdůležitější druhy mouky, a také o největší chyby, kterých se při pečení můžete dopustit.

Nechte se inspirovat mými klasickými svátečními rohlíčky, neobvyklými chuťovkami na večírek, sytými chleby a sladkými dobrotami.

Přeji vám hodně zábavy!



Vaše Diana Ruchser



ÚVOD



ALFA A OMEGA PEČENÍ

Chléb s nízkým obsahem sacharidů je královskou disciplínou tzv. low carb jídelníčku. Protože oproti začátkům v nízkosacharidovém stravování je doba „oopsie“ a hutných koláčů dávno pryč. Teď je snazší upéct dobrý nízkosacharidový chléb, který může obsahovat standardní množství vody.

Low carb pečení předpokládá vedle mandlové, kokosové a lněné mouky také několik přísad, které se dosud nedaly v obchodech běžně koupit. Které z nich jsou však skutečně nezbytné?

MOUKA, DRUHY

Abyste dokázali zrealizovat většinu receptů obsažených v této knize, bude nezbytné, abyste si obstarali následující produkty.

MANDLOVÁ MOUKA

Určitě nejoblíbenější, ale postupem času také nejdražší, je mandlová mouka. Nejedná se přitom o jemně mleté mandle, ale – jako téměř u všech druhů mouky z olejnin (ořechy, semena) – o druhotný produkt při získávání oleje. Takzvaná pevná pokrutina, která zůstane po lisování zastudena, je základem mandlové mouky.

Existují různé varianty této mouky, jako například zcela nebo částečně odolejovaná, hnědá nebo bílá. Doporučuji zásadně odolejovanou, bílou variantu, která se získává z blanširovaných mandlí. Mouka je velmi jemná a je vhodná na mírně slazené těsto. Oproti tomu hnědá mandlová mouka je velmi hrubá.

LNĚNÁ MOUKA (ZLATÁ)

Lněná mouka se získává ze lněných semen. Vyrábí se, stejně jako mandlová mouka,

z pokrutiny. Oproti klasické mouce ze lněných semen není tak hrubá, a hodí se proto do světlých a hutných těst. Velmi dobře absorbuje tekutiny a používá se jako výborná alternativa vajec. V prodejnách se zdravou výživou se prodává jako lněná mouka zlatá.

KOKOSOVÁ MOUKA

Kokosová mouka patří vedle mandlové mouky určitě k neznámějším nízkosacharidovým moukám. Kokosová mouka absorbuje hodně tekutin, takže namísto 100 g pšeničné mouky je potřeba jen 35 g kokosové mouky. Kokosová chuť je velmi výrazná, proto by se tato mouka měla používat v malých dávkách. Díky snadné absorpci tekutin mají chleby dobrou konzistenci a nejsou tak „kluzké“. Je dobré vybrat si takový druh, který ve 100 g obsahuje 8 g sacharidů. Hodnoty se pohybují mezi 8–22 g, obsažené množství může výrazně ovlivnit absorbování tekutin během pečení.

BRAMBOROVÁ VLÁKNINA

Zmínit brambory v souvislosti s nízkosacharidovým stravováním je někdy matoucí. Bramborová vláknina (v obchodech k dostání také jako bramborové vločky) je ale důležitou součástí low carb chlebů. Vzniká jako vedlejší produkt při získávání škrobu z brambor. Chléb pak chutná, jako by byl vyrobený z kynutého těsta. Kdo má rád křupavou kůrku, může chléb před vložením do trouby, vlákninou potřít. Protože se nerozpouští ve vodě, je vhodná i do moučníků.

BAMBUSOVÁ MOUKA

Jak už název napovídá, jedná se o mouku získávanou z bambusu. Obsahuje výhradně vlákninu, je velmi jemná a konzistencí připomíná škrob k zahušťování omáček. K zahušťování se však nehodí, její spojovací síla není tak velká jako u jiných zahušťovadel.





Je však velmi lehká a využívá se jako náhrada pšeničné mouky v kynutých těstech. Především proto, že má neutrální chuť a hodí se do těst podobných těm na přípravu bílého pečiva. Je také optimální k pomoučení pracovní plochy nebo válečku na těsto. Pokud kousky těsta před pečením jemně poprášíte bambusovou moukou, získá pečivo křupavou kůrku.

ALTERNATIVNÍ MOUKY Z OŘECHŮ A SEMEN

Téměř z každého druhu ořechů a semen je možné získat mouku. Většina z nich má nízký obsah sacharidů a výraznou chuť. Mandlovou nebo lněnou mouku není možné nahradit makadamovou anebo konopnou moukou, moukou z dýňových nebo slunečnicových semínek či moukou z vlašských ořechů v poměru jedna ku jedné. Je ale možné tyto druhy s mandlovou nebo lněnou moukou smíchat. Z osvědčeného receptu se tak dá vykouzlit nová varianta.

ZAHUŠŤOVADLA

Protože nízkosacharidové mouky neobsahují oproti pšeničné mouce žádný lepek, a tím také žádné přírodní zahušťovadlo, je nutné je do těsta přidat.

VEJCE

Vajíčka jsou v low carb kuchyni vynikajícím zahušťovadlem. Navíc jsou zdravá, a proto se používají často. Dobrou alternativu tvoří mletá lněná a chia semínka namočená ve vodě. Je však pravda, že mění chuť. 1 polévková lžice semínek smíchaná se 2–3 polévkovými lžicemi vody nahradí 1 vejce.

TVAROH, SMETANOVÉ SÝRY A JOGURT

Tyto mléčné výrobky jsou také dobrým pojídlem. Skvělý je tvaroh, protože má navíc i výborné vlastnosti při pečení. Jako alternativu je možné použít smetanový sýr nebo jogurt. Ten by však měl být tučnější, protože jinak je v něm vysoký podíl vody.

PSYLLIOVÉ SLUPKY A PRÁŠEK Z PSYLLIOVÝCH SLUPEK

Psyllium už několik desetiletí známe z lékáren. Semena a slupky se získávají z psyllia neboli jitrocele indického, který se pěstuje především v Pákistánu a Indii. Skvěle pomáhá při trávení a velmi dobře zahušťuje chlebová těsta, protože zadržuje vodu. Je však třeba dávat pozor, aby se jej do těsta nepřidalo příliš mnoho. Psyllium sice vodu absorbuje, ale během pečení ji už dále neuvolní.

Prášek z psylliových slupek, nazývaný také psyllium husk, není nic jiného než jemně mleté



slupky psyllia. Prášek je vhodný především do světlého chleba a drobného pečiva.

U prášku i samotných slupek psyllia je nutné dbát na to, aby byly co nečistší. Především u světlého chleba totiž ovlivňují chuť i konzistenci. Čím je v těstu psyllia více, tím může být chuť drsnější a chléb tmavší. Někdy může psyllium zareagovat s kypřicím práškem do pečiva a chléb pak dostane nafialovělou barvu.

GUAROVÁ MOUKA

Gumu guar (guarovou gumu) coby přírodní zahušťovadlo obsahuje spousta potravin. Získává se z guarových bobů, které se pěstují především v Indii a Pákistánu. Mletý prášek má obrovskou zahušťovací schopnost. Na přibližně 200 ml vody je potřeba 1 kávová lžička guaru. Do těsta se tedy přidává jen velmi malé množství. Guarová mouka je také dobré zahušťovadlo do omáček. Jako alternativa se hodí karobová mouka (prášek).

KYPŘICÍ PROSTŘEDKY

KYPŘICÍ PRÁŠEK DO PEČIVA

Kypřicím prostředkem číslo jedna je stále klasický prášek do pečiva. U nízkosacharidových chlebů je nutné dbát

na to, aby se použila bezlepková varianta. Sice není stoprocentně low carb, ale díky tomu, že je ho do těsta potřeba přidat jen malé množství, ho můžete klidně použít.

Nyní už existují i low carb kypřicí prášky. Vyrábí se z low carb mouky a jsou ve všech ohledech bezvadné.

JEDLÁ SODA A VINNÝ KÁMEN

Kdo má dobré zkušenosti s jedlou sodou, může nahradit klasický kypřicí prášek do pečiva sodou a kapkou octa.

Jako alternativu kypřicího prášku je možné použít také vinný kámen (draselná sůl kyseliny vinné), a sice v poměru jedna ku jedné.

DROŽDÍ

Kvasnice jsou poměrně komplikovaný kypřicí prostředek, nejen v případě těsta s nízkým obsahem sacharidů. Aby vzešly, potřebují k tomu kypřé, vlažné těsto (nejlépe takové, které obsahuje bambusovou mouku) a špetku cukru. Suché pekařské droždí není potřeba nechat rozpustit v mírně oslazené vodě (to je naopak nutné v případě čerstvého droždí), nízký obsah sacharidů stačí k tomu, aby vzešlo i bez toho.

Droždí je možné nahradit kypřicím práškem do pečiva. Šetří to čas a těsto nemá typickou kváskovou chuť.

JAK SE VYHNOUT CHYBÁM

U receptů je možné některé přísady zaměnit, případně zvolit jinou variantu. Je však potřeba respektovat určité zásady, aby se domácí chléb povedl.

MLETÉ OŘECHY NAMÍSTO OŘECHOVÉ MOUKY

Pokud by někoho napadlo ušetřit tím, že jednoduše nahradí mandlovou mouku mletými mandlemi, měl by být opatrný. Zaprvé, většina druhů mandlové mouky je vyrobena z loupaných mandlí, proto má světlou barvu. Zadruhé, mandle neabsorbují tak dobře vodu díky vysokému obsahu tuků. Chléb navíc může začít rychle chutnat po marcipánu.

Totéž platí i pro jiné druhy mouky, jako například kokosovou nebo lněnou.

ŽÁDNÁ ZAHUŠŤOVADLA

Stejně tak nefunguje, pokud smícháte ořechovou mouku s vodou a ze směsi vypracujete těsto. Tím, že v low carb mouce není gluten neboli lepek, chybí potřebné zahušťovadlo. Proto je potřeba přidat vejce, tvaroh a/nebo guar či psylliový prášek. Těsto je pak vláčné a tvarovatelné.

PŘÍLIŠ MNOHO PSYLLIOVÉHO PRÁŠKU A VLÁKNINY

Díky psylliovému prášku je chléb sice nadýchaný a kyprý, ale uvnitř také rychle lepivý. Je to proto, že psyllium absorbuje velké množství vody, které však nedokáže během pečení vydat a zadržuje ji v sobě. Proto je potřeba používat psylliový prášek jen s velkou opatrností.

30 g psylliového prášku není možné nahradit guarem nebo vinným kamenem v poměru jedna ku jedné, tato zahušťovadla totiž mají odlišné vlastnosti. Pokud jsou však v nějakém

receptu předepsány pouze jedna nebo dvě kávové lžičky každého z uvedených zahušťovadel, je možné tyto přísady zaměnit.

Psylliový prášek obsahuje velké množství vlákniny, proto je nutné konzumovat jej s velkou opatrností. Od určitého množství nedokáže tělo vlákninu vstřebat a využít. To se může projevit zvýšeným nadýmáním.

Totéž platí pro bambusovou mouku. Kvůli vysokému obsahu vlákniny je nutné ji smíchat s ořechovou moukou, aby nenastaly nepříjemné vedlejší účinky.

DOBA PEČENÍ A PRVNÍ NAKROJENÍ

Také délka pečení hraje velkou roli. Většina chlebů a housek se peče déle než běžné pečivo. Nízkosacharidový bochník bývá obvykle v troubě 90 minut.

Důležitá je také trouba. Kolísání teplot a nastavení trouby může ve výsledku způsobit velký rozdíl. Nejlepší výsledky jsou při teplotách 160–180 °C (horkovzdušná trouba).

Jelikož je v chlebovém těstu zpravidla velké množství vody, nedoporučuje se péct chleby ve formách. A když už, pak takové, které jsou děrované, aby se tekutina mohla odpařovat rovnoměrně ze všech stran.

Po upečení je potřeba nechat chléb řádně vychladnout, aby se mohla odpařit zbytková vlhkost. I když je těžké odolat, chléb je možné nakrojit až po úplném vychladnutí, jinak by se mohl srazit.

SKLADOVÁNÍ

Nízkosacharidové chleby je možné skladovat výhradně v lednici, ne jako normální chleby v chlebníku nebo lněném sáčku.



Pokud jej zabalíte do utěrky, vydrží až jeden týden. Bez chlazení brzo zplesniví – kvůli vlhkosti, kterou obsahuje.

Nedoporučuje se ani plastový box, vlhkost se v něm hromadí a neodpařuje se.



TIPY A TRIKY

- 1 Smíchejte dohromady mandlovou, kokosovou a lněnou mouku, chléb bude jemný a bude mít neutrální chuť.
- 2 Nahradte v receptu polovinu mandlové nebo lněné mouky trpčí ořechovou moukou, jako například konopnou, makadamovou či z vlašských ořechů, chléb tak bude mít zajímavější chuť.
- 3 Bramborovou vlákninu je možné nahradit bambusovou moukou, ale ne naopak, tedy bambusovou mouku bramborovou vlákninou, protože ta má trpkou pachut' a není tak jemná jako bambusová mouka.
- 4 Vejce lze optimálně nahradit mletými lněnými nebo chia semínky smíchanými s vodou (vizte stranu 12).
- 5 Do chlebového těsta je možné namísto másla nebo oleje použít ořechovou pastu.
- 6 Do každého chlebového těsta je možné přidat dle libosti sušené bylinky.
- 7 Čím více vody se do těsta přidá, tím je chléb kypřejší, ale bohužel také vlhčí.
- 8 Přidáním čistého psylliového prášku docílíte lepšího výsledku pečení. Čistotu psylliového prášku poznáte podle barvy. Téměř bílý prášek je čistší než hnědý.
- 9 Těsto s malým obsahem sacharidů se často lepí víc než těsto z pšeničné mouky. Proto jsou při rozválání těsta dobrými pomocníky silikonová podložka a silikonový váleček.
- 10 Těsto nejlépe pomoučíte bambusovou moukou.
- 11 Aby se semínka a zrníčka během pečení na bochníku udržela, není nutné jej vždy pomazat rozšlehaným žloutkem. Úplně postačí, když jej potřete teplou vodou.
- 12 Po upečení je potřeba chléb ihned vytáhnout z trouby a/nebo vyklopit z formy a položit jej na chladicí mřížku, aby se ze všech stran odpařila zbytková vlhkost.
- 13 Děrované formy jsou lepší z kovu než ze silikonu, vlhkost se z nich lépe odpařuje.
- 14 Abyste získali křupavou kůrku, je potřeba nechat upečený chléb vychladnout a pak jej dát znovu do předehřáté trouby asi na 20 minut dopéct.
- 15 Mokrá místa nebo velké díry pod kůrkou jsou znakem toho, že v těstu bylo hodně vody, nebo jste použili nekvalitní psylliový prášek.
- 16 Příliš vlhký chléb jednoduše nakrájejte na plátky, vložte do toustovače a opečte.
- 17 Nepovedený chléb nakrájejte na tenké plátky, vysušte je a buď z nich udělejte chipsy (vizte stranu 139), nebo umelte strouhanku.

DOKONALÉ LOW CARB KYNUTÉ TĚSTO

Vypracovat dokonalé těsto není obtížné jenom v nízkosacharidové kuchyni, také v případě pšeničné mouky je potřeba znát pár triků. Dříve panoval názor, že nízkosacharidové kynuté těsto je možné vypracovat jen přidáním lepku a špetky cukru. Ale díky experimentování, novým druhům mouky a novým poznatkům dnes existuje univerzální recept, který je vhodný jak pro chléb, tak pro různé pochoutky a pečivo.

Rozpis na 1 bochník

PŘÍSADY

6 vajec

250 g plnotučného tvarohu

100 g bambusové mouky

100 g mandlové mouky

30 g kokosové mouky

30 g psylliového prášku

7–9 g sušeného pekařského droždí

1 kávová lžička soli

POSTUP

V míse utřete vejce s tvarohem.

Zvlášť smíchejte bambusovou, mandlovou a kokosovou mouku spolu s psylliovým práškem. Přidejte droždí a sůl. Směs přisypejte do tvarohovo-vaječné hmoty a vše dobře promíchejte. Postupně přilévejte 200 ml teplé vody a vypracujte stejnoměrné (homogenní) těsto.

Z těsta vypracujte bochánek, zakryjte jej čistou utěrkou a nechejte na teplém místě asi 60 minut kynout.

TIP: Vložte těsto do trouby předehřáté na 40–45 °C (horkovzduch) a nechejte kynout.

Nakynuté těsto ještě jednou prohnětte a vytvarujte z něj bochník. Povrch nařízněte asi 1–2 cm hluboko.

Bochník pečte v troubě předehřáté na 160 °C (horkovzduch) přibližně 60 minut.

Po upečení vyjměte chléb z trouby a před nakrojením nechejte úplně vychladnout.