

**NUTRI  
FREE**



# Pečeme s Mix per Pane Integrale Nutrifree Česká republika



## A jaké recepty najdete na následujících stránkách?



- Chleba z ošatky
- Mléčné bulky
- Chléb s kmínem
- Toustový chléb
- Tvarohový slaný chleba



**Ingredience:**

500 g bezlepkové směsi na celozrnné pečivo Mix per Pane Integrale od Nutrifree  
500 ml vlažné vody  
50 ml vlažné vody (na kvásek)  
2 lžíce olivového oleje  
1 lžička soli  
1 lžička cukru  
1 lžíce chlebového koření nebo kmínu  
30g rozmixovaných semínek (směs lněného, slunečnicového, dýňového, sezamového) (nemusí být)  
15 g čerstvého droždí / nebo 7g sušeného

**Postup:**

V míse smícháme 500g bezlepkové směsi Integrale s 500ml vlažné vody a 30g rozmixovanými semínky (semínka nemusí být) a necháme hodinu odležet, občas promícháme. Pak si připravíme kvásek tak, že do misky nalijeme vlažnou vodu, rozdrobíme droždí a přidáme cukr. Po hodině přidáme do odležené směsi bublající kvásek, sůl, chlebové koření, nebo kmín a olej. Vyhněteme jemné a hladké těsto, které necháme asi 60 minut pod čistou utěrkou, poklopem nebo igelitem kynout, aby neoschlo. Po vykynutí těsto vyklopíme na pomoučený vál, překládáme těsto od okraje ke středu, pootočíme o 90 stupňů a překládáme. Těsto je hodně patlavé, mouky přidáváme jen minimálně. Vzniklý bochník vložíme do pedigové ošatky (misky nebo cedníku), kterou si hodně vysypeme bramborovým nebo kukuřičným škrobem až na povrch ošatky. Necháme ještě 60 minut kynout pod čistou utěrkou, poklopem nebo igelitem, aby neoschlo. Do ošatky vkládáme těsto pěknou stranou dolů, popřekládaná strana zůstává nahoře, aby těsto bylo po upečení krásně hladké. Do misky nebo cedníku to uděláme naopak: popřekládanou stranu dáme dolů (na plech budeme přenášet, nebudeme otáčet). Troubu si rozpálíme na 250 °C s tím, že na dno trouby vložíme buď starý plech, nebo pekáč na vodu a plech na kterém budeme péct chleba. Až je trouba rozpálená, do starého plechu nebo pekáče nalijeme horkou vodu, aby v troubě vzniklo hodně páry. Na rozpálený plech překlápíme bochník chleba z ošatky, postříkáme z rozprašovače slanou vodou a nařízneme žiletkou nebo nožem, aby nepopraskal. Vložíme do trouby na 10 minut. Po 10 minutách pečení troubu vyvětráme, vyděláme spodní plech nebo pekáč s vodou, snížíme teplotu na 200 °C a dopékáme (asi 40 minut), dokud nebude kůrka růžová. Chleba je hotov, když zní na poklep dutě. Tento chleba můžeme péct v remosce, nebo titanovém hrnci bez použití oleje nebo vymazávání. V případě pečení v titanovém hrnci použijte teplotu na prvních 10 minut 200 °C a na dopékání 180 °C. Na pečení v titanovém hrnci je ideální ITEQ 248. Hrncel musí být rozehřátý z trouby, než do něj vyklopíme chlebiček. Postup při pečení v remosce je stejný až do kynutí těsta v ošatce. Zapneme si remosku. Jakmile je nahřátá, vyklepeme nakynutý chleba na pečicí papír, se kterým ho vložíme do remosky, postříkáme vodou a nařízneme na pár místech, aby nám nepopraskal. V případě pečení chleba v remosce není třeba zapařování. V remosce ho pečeme cca 40 minut. Chleba dáme vychladit na kovovou mřížku. Krájíme, až je vychladlý.



**NUTRI  
FREE**

## Chleba z ošatky



## Mléčné bulky

### Ingredience:

250ml acidofilního mléka (bez příchutě) nebo šlehaného podmáslí  
100ml mléka  
300g bezlepkové směsi na celozrnné pečivo Mix per Pane Integrale od Nutrifree  
1 lžička soli  
1 lžička krystalového cukru  
50ml mléka (na kvásek)  
12g čerstvého droždí  
1 plátek másla  
pohankové vločky na posypání

### Postup:

V míse smícháme 300g směsi Integrale, 250ml acidofilního mléka a 100ml mléka, necháme hodinu odležet, občas promícháme. Pak si připravíme kvásek tak, že do misky nalijeme 50ml vlažného mléka, rozdrobíme droždí a přidáme cukr. Po hodině přidáme do odležené směsi bublající kvásek, sůl a plátek rozpuštěného másla. Vyhněteme jemné a hladké těsto, které necháme asi 60 minut pod čistou utěrkou, poklopem nebo igelitem kynout, aby neoschlo.

Po vykynutí těsta vytvoříme rukama 4 bulky, těsto je hodně patlavé, při tvarování bulek si namokříme ruce a povrch bulek uhladíme. Vložíme na pečící papír a necháme ještě cca 30 minut kynout.

Troubu si rozpálíme na 230 °C s tím, že na dno trouby vložíme buď starý plech, nebo pekáč na vodu. Až je trouba rozpálená, do starého plechu nebo pekáče nalijeme horkou vodu, aby v troubě vzniklo hodně páry. Bulky postříkáme slanou vodou a posypeme pohankovými vločkami. Po upečení budou krásně vonět. Vložíme do trouby na 7 minut. Po 7 minutách pečení troubu vyvětráme, vyděláme spodní plech nebo pekáč s vodou, snížíme teplotu na 200 °C a dopékáme (asi 30 minut), dokud nebude povrch růžový. Bulky poznáme, že jsou hotové, když na poklep zní dutě. Bulky dáme vychladit na kovovou mřížku. Krájíme, až jsou vychladlé.

### Tip:

Druhý nebo třetí den si mléčné bulky můžeme ohřát nad toustovačem, budou jako vytažené z trouby.



## Chléb s kmínem

### Ingredience:

500g bezlepkové směsi na celozrnné pečivo Mix per Pane Integrale od Nutrifree  
1 instantní droždí (7g)  
15ml olivového oleje  
cca 10g kmínu  
cca 500ml vlažné vody

### Postup:

V trošce teplé vody rozmícháme droždí a necháme ho zaktivovat (udělá se pěna). Ve velké míse pak smícháme směs, zbylou vodu a vzešlý kvásek. Zpracováváme těsto ručním mixérem nejlépe s hnětacími nástavci. Po chvilce hnětení přidáme ještě olivový olej a dále hněteme, dokud není těsto hladké. Těsto přikryjeme potravinářskou fólií a necháme na teplém místě kynout cca 1 hodinu. Po vykynutí si těsto rozdělíme buď na dva menší bochánky nebo na jeden větší. Můžeme také použít formu (tu doporučujeme vymazat a vysypat směsí). Připravené bochníky potřeme lehce mlékem a posypeme kmínem.

Pečeme v předehřáté troubě na 200 °C asi 10 minut. Pak teplotu stáhneme na 180 °C a dopékáme dalších 30 minut. Že je chléb dobře upečený poznáme poklepem na spodek chleba. Pokud zní dutě máme hotovo.

### Tip:

Celozrnný chléb s kmínem doporučujeme podávat s cizrnovým humusem dochuceným rajčaty a bazalkou.



**Ingredience:**

250 g bezlepkové směsi Mix per Pane Integrale od Nutrifree  
300 ml vlažné vody  
2 lžíce olivového oleje  
1 lžička soli  
1 lžička cukru  
6g sušeného droždí (nebo 12g čerstvého)

**Příprava v pekárně a pečení v domácí pekárně:**

Do mísy z pekárny nejprve nalijeme dvě lžíce olivového oleje, 300ml vlažné vody, bezlepkovou směs Integrale, lžičku soli, cukru a droždí. Zapneme na program bezlepkový chléb, který trvá 174 minut (tento program zahrnuje osmiminutové předehřátí pekárny, hnětení, kynutí, hnětení, kynutí a pečení). Pokud máme možnost nastavit hmotnost chleba, nastavíme 750 g a středně vypečenou kůrku. Po upečení chléb vyklopíme na kovovou mřížku, aby vychladl. Chleba vydrží vláčný a nadýchaný několik dní.

**Ruční příprava a pečení ve formě na chleba v troubě:**

V míse smícháme 250g bezlepkové směsi Integrale s 250ml vlažné, občas promícháme. Pak si připravíme kvásek tak, že do misky nalijeme 50ml vlažné vody, rozdrobíme droždí a přidáme cukr. Po hodině přidáme do odležené směsi bublající kvásek, sůl a olej. Vyhněteme jemné a hladké těsto, které necháme asi 60 minut pod čistou utěrkou, poklopem nebo igelitem kynout, aby neoschlo. Po vykynutí těsto vyklopíme do vymazané a vysypané formy na chléb. Opět necháme ještě cca 40minut kynout pod čistou utěrkou, poklopem nebo igelitem, aby neoschlo. Troubu si rozpálíme na 250 °C s tím, že na dno trouby vložíme buď starý plech, nebo pekáč na vodu. Až je trouba rozpálená, do starého plechu nebo pekáče nalijeme horkou vodu, aby v troubě vzniklo hodně páry. Těsto ve formě postříkáme z rozprašovače slanou vodou a vložíme do trouby na 10 minut. Po 10 minutách pečení troubu vyvětráme, vyděláme spodní plech nebo pekáč s vodou, snížíme teplotu na 200 °C a dopékáme (asi 40 minut), dokud nebude kůrka růžová. Chleba je hotov, když zní na poklep dutě.



## Tvarohový slaný chleba

### Ingredience:

300 g bezlepkové směsi na pečivo Mix per Pane od Nutrifree  
150 g bezlepkové směsi na celozrnné pečivo Mix per Pane Integrale od Nutrifree  
15 g čerstvého droždí  
1 lžička cukru  
1 lžička soli  
350 ml vlažného mléka  
100 ml vlažné vody na droždí  
100 g tvarohu (plnotučného v alobalu)  
2 lžíce bílého jogurtu

### Postup:

V 1.míse si připravíme kvásek, do 100ml vlažné vody rozdrobíme droždí a lžičku cukru. Ve druhé míse vyhnete veškeré ingredience včetně vzešlého kvásku. Jakmile je těsto řádně vypracované, vložíme na mísu s těstem poklop, nebo igelit aby neoschlo a necháme na teplém místě cca 60 minut kynout. Troubu rozpálíme na 180 °C, jakmile je těsto nakynuté, předěláme ho do zapékací mísy na chleba, na povrchu posypeme slunečnicovými semínky a pečeme. V polovině pečení bochníky chleba stříkáme slanou vodou z rozprašovače. Po upečení také postříkáme a ze zapékací mísy vložíme na kovovou mřížku na vychladnutí. Toto těsto je vhodné na pečení buď v pekárně nebo v zapékací míse na chleba.

Z uvedeného množství připravíme dva bochníčky chleba o rozměrech 22x11x6cm.(délka x šířka x výška mísy)





**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)

