

Moderni principi dijagnostike celijačne bolesti

Prof. dr Vojislav Perišić FRCPch (UK)
dr Milica Radusinović
dr Ivan Milovanović
ms Jelena Veselinović

Univerzitetska dečja klinika
Tiršova 10, Beograd

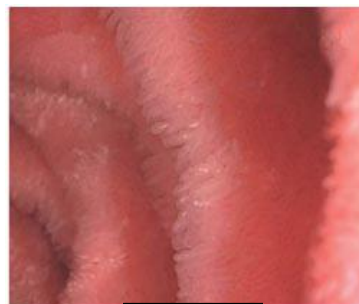


Uvod

Celijačna bolest je trajna nepodnošljivost glutena, proteina pšenice, raži i ječma. Smatra se da oko 2% ljudi u Evropi i Americi boluje od celijakije. Njene bitne odlike su sledeće: to je doživotna nepodnošljivost glutena, uz evidentna ozbiljna morfološka i funkcionalna oštećenja sluznice tankog creva, koja gubi sposobnost upijanja hranljivih supstanci. Postoji i čitav spektar simptoma i znakova bolesti, od kojih neki nisu direktna posledica hronične dijareje odnosno malapsorpcije. Ovo je jedna od najčešćih bolesti organa za varenje dece i odraslih koja se ispoljava kod onih koji imaju naslednu predispoziciju za tu bolest. Jedini način lečenja je doživotna ishrana bez glutena.



celiac



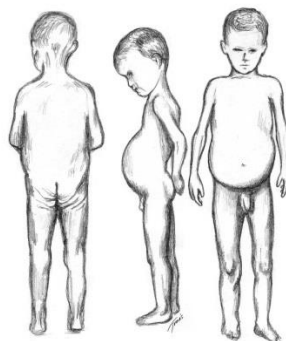
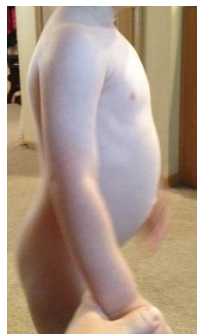
normal

Celijakija

Celijačna bolest nije alergija u klasičnom smislu. To je:

- Autoimuno oboljenje u kome se stvaraju antitela koja napadaju sopstvene organske strukture (u celijačnoj bolesti to je enzim tkivna transglutaminaza)
- Nastaje kod nasledno predisponiranih osoba
- Pokretač i činilac koji podržava bolest je gluten, protein pšeničnog brašna, odnosno slične belančevine koje se nalaze u ječmu i raži.

Pre oko 2 decenije celijakija je bila pretežno bolest dečje životne dobi koja se ispoljavala tipičnim simptomima i znacima po uvođenju nemlečne hrane u ishranu bebe. Deca nisu napredovala u težini, imala su učestale, obilne penušave prilivaste stolice, jako izražen i nadut trbuh i tanke ekstremitete. Uprkos naporima roditelja da obezbede dobar unos hrane, dete je bilo nezadovoljno, razdražljivo i plačljivo.



Danas se smatra da je skup ovih znakova bolesti koji se označava kao “tipični oblik” daleko ređi od nespecifičnih znakova koji se opisuju kao “netipični oblik”. Tada se celijakija često otkriva tek u adolescentnoj ili odrasloj životnoj dobi, a u kliničkoj slici dominira zaostatak u linearnom rastu, anemija nepoznatog uzroka, izostanak ili kašnjenje puberteta. Karakteristični su defekti zubne gleđi. Moguća je pojava otoka zbog sniženih proteina, tj. albumina u krvi. Postoje naučni dokazi da je herpetiformni dermatitis Duhring kožna manifestacija celijačne bolesti. Iz tih razloga se preporučuje obavezno testiranje (“screening”) za celijakiju kod pacijenata obolelih od dijabetesa, autoimunih bolesti štitne žlezde, neplodnosti, kao i kod svih članova porodice obolelog.



Herpetiformni dermatitis



Defekti zubne gleđi

Kod odraslih osoba česti vidovi ispoljavanja celijačne bolesti su opšta slabost, simptomi koji simuliraju sindrom iritabilnog creva, anemija, osteoporoza, alergije i artritis, kao i reproduktivni problemi. U ukupnoj populaciji celijačnih bolesnika preko 15% pacijenata je starije od 60 godina.



Osteoporoza sa patološkom frakturom



Kalcifikacije u mozgu

Kod celijakije su relativno česti i neurološki poremećaji. To su: epilepsija, kalcifikacije u mozgu, slabost mišića (miopatija), ataksija, migrena, neuropatija perifernih nerava i dr. Kod oko 10% osoba sa povišenjem aktivnosti jetrinih enzima u krvi, serumskih transaminaza (ALT, AST) nejasnog porekla, uzrok je neprepoznata celijačna bolest. Celijakiju mogu da komplikuju i druge autoimune bolesti. To su najčešće diabetes mellitus tip 1 (insulin zavistan oblik) i autoimuni tiroiditis.

Jedna od najtežih komplikacija CB su maligne bolesti, a pre svega maligni limfom tankog creva.



Maligni limfom
tankog creva

Postoji i tzv. “potencijalna” ili “nastupajuća” celijačna bolest kod osoba koje nemaju simptome, a kod kojih su laboratorijski nalazi krvi pozitivni, koji imaju pozitivnu genetiku za ovu bolest, ali je sluznica creva, potvrđeno biopsijama, očuvana.

Učestalost

Dugo vremena se tragalo samo za tipičnim oblicima bolesti, te je učestalost celijakije bila niska. Poslednjih godina istraživanja u opštoj populaciji pokazuju da je **učestalost obolelih od celijakije 2%** (na svakih 100 stanovnika postoje dvoje obolelih). Ova brojka je svakako veća, jer veliki broj bolesnika nema nikakve, ili ima oskudne simptome i znake bolesti. Mogućnost da će neko imati celijačnu bolest značajno raste na 1:10 ukoliko je oboleo neko od rođaka prvog reda.

Dijagnoza

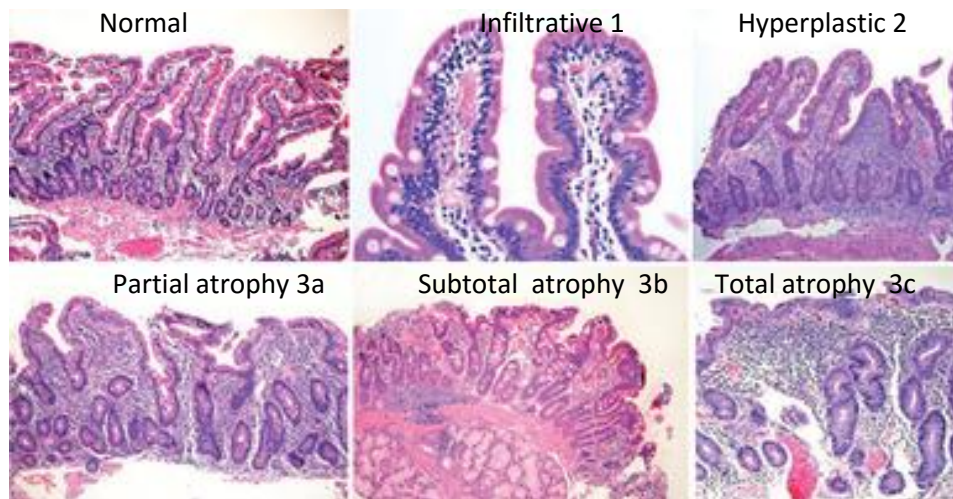
Zbog visoke prevalencije celijačne bolesti, potom zbog raznolikosti kliničke slike i mogućnosti ozbiljnih komplikacija bolesti, u dijagnostici je potreban aktivan stav. Iako danas postoje vrlo pouzdani testovi za određivanje autoimunih antitela u krvi, **zlatni standard dijagnoze celijakije je biopsija sluznice tankog creva.**

U dijagnostici celijačne bolesti koristimo revidirana merila ESPGHAN-a (Evropsko udruženje za pedijatrijsku gastroenterologiju, hepatologiju i ishranu), koja podrazumevaju jednu biopsiju sluznice tankog creva. Indikacija za biopsiju je klinička sumnja na celijakiju podkrepljena pozitivnim serološkim krvnim testovima.

Upotreba seroloških testova je omogućila manju invazivnost dijagnostičkog postupka zbog njihove visoke osetljivosti i specifičnosti. Primena testa određivanja pozitivnosti, odnosno koncentracije anti-transglutaminaznih antitela klase IgA i IgG u krvi (anti-tTG IgA, IgG AT) nam je omogućila otkrivanje celijakije kod dece i odraslih sa atipičnim ispoljavanjem bolesti, odnosno asimptomatske oblike. Po svemu sudeći, povišena koncentracija ovih antitela (anti-tTG AT) preko 80, ukazuje na to da kod takve celijačne dece i odraslih možemo sa najvećom sigurnošću da očekujemo najteži oblik strukturnih oštećenja sluznice tankog creva. Manje specifični i senzitivni serološki krvni test je određivanje koncentracije anti-gliadinskih antitela (pre svega IgA klase ; AGA IgA) u krvi. On ima značaja u prepoznavanju dece koja možda boluju od celijakije, u dobi ispod 2.godine života.

Genetska testiranja, odnosno detektovanje pozitivnosti haplotipa HLA-DQ2 i HLA-DQ8 je još više unapredilo laboratorijsku dijagnostiku ove bolesti. Primjenjuje se samo u visoko selekcioniranoj grupi bolesnika.

Novina u postavljanju dijagnoze celijačne bolesti je da, prema stanovištu ESPGHAN-a, kod pacijenata u kojih je vrednost anti-TTG >80 i genetika za celijakiju pozitivna, dijagnostička biopsija tankog creva nije potrebna. Sve osobe sa nižom koncentracijom antitela i pozitivnom genetikom na celijakiju se moraju i biopsijski obraditi. Biopsijski utvrđene promene sluznice tanog creva predstavljaju temelj dijagnoze celijačne bolesti. Naime, gluten iz hrane oštećuje crevne resice, uzrokuje upalne promene i otok sluznice. Danas je opšte prihvaćena Marsh-ova klasifikacija promena. Promene Tip 1 se sastoje u sledećem: mikroskopski izgled, tj. struktura sluznice je bitno neizmenjena, osim povećanja broja belih krvnih zrnaca, limfocita, u ćelijskom pokrovu sluznice tankog creva (intraepitelijalni limfociti). To je infiltrativna faza. U promenama Tip 2 se uočava da se, pored povećanja broja intraepitelijalnih limfocita, crevne kripte izdužuju. Međutim, crevne resice su i dalje prisutne. Ova faza se zove hiperplastična faza. Faza 3 je takozvana destruktivna faza. Ona se najčešće konstatuje u momentu postavljanja dijagnoze celijačne bolesti. Postoje ostaci crevnih resica ili one praktično ne postoje, sluzokožne kripte su veoma izdužene, infiltracija epitelijalnog pokrova sluznice tankog creva je izrazita.



Praćenje obolelih

Osobe obolele od celijakije bi trebalo da se redovno kontrolišu. Prati se stanje uhranjenosti, kao i pridržavanje celijačne dijetete kroz laboratorijske nalaze antitela. Na taj način se sprečava nastajanje komplikacija bolesti. Remisija simptoma i znakova bolesti, kao i normalizacija nalaza seroloških testova (anti-tTG antitela) ukazuju na to da bezglutenska dijeta mora da se sprovodi doživotno. Uprkos tome, redovne serološke kontrole su korisne u utvrđivanju neuočenog, slučajnog nepridržavanja bezglutenske dijetete, što iziskuje konsultacije sa dijetetičarom.

NAPOMENA: ODRŽAVANJE ZDRAVLJA OSOBA KOJE IMAJU CELIJAKIJU PODRAZUMEVA BEZGLUTENSKU ISHRANU KOJA BEZ IZUZETKA MORA BITI STRIKTNA. I NAJMANJA KOLIČINA GLUTENA U HRANI 100% NARUŠAVA ZDRAVLJE OBOLELIH OD CELIJAKIJE.

Stavovi obolelih

Neka istraživanja su pokazala da oko 30% ispitanika vrlo retko uzme neku namirnicu sa glutenom, a oko 20% to čini povremeno. To se prvi put dogodi oko 6 meseci od postavljanja dijagnoze, obično slučajno ili u nekim posebnim okolnostima, proslavama i sličnim događajima.

Neophodne su redovne posete lekaru, kontrola stanja uhranjenosti i laboratorijskih analiza što pomaže i u pridržavanju bezglutenskog načina ishrane. Razmena iskustva i informacija povoljno utiče na pozitivan stav prema ovoj bolesti.

Za održavanje i poboljšanje zdravlja, za zdrav život s celijakijom i pravilno sprovođenje bezglutenske dijeta, neophodno je:

- Znati što više o bolesti i njenom lečenju – pravilnoj bezglutenskoj ishrani.
- Podizati nivo svesti o prisutnoj bolesti u Srbiji.
- **Imati podatke o hrani – jedinom leku.**
- Znati gde se mogu kupiti sigurni bezglutenski proizvodi i kako pripremiti hranu.
- Biti pravilno i blagovremeno informisan o svim novostima iz oblasti celijakije.
- I najmanja prisutnost glutena u hrani (≥ 20 mg/kg ili ≥ 20 ppm/kg brašna) velika je opasnost za zdravlje obolelih od celijakije.
- Bezglutenska dijeta u početku deluje veoma komplikovano, ali ne treba biti obeshrabren.

Bezglutensko brašno se uvodi u terapiju na osnovu misljenja gastroenterologa ili pedijatra-gastroenterologa ili pedijatra u službi gastroenterologije i može se propisati u količini do 5kg na jedan lekarski recept za period do 30 dana.

Saveti za pravljenje bezglutenskih namirnica:

- Bezglutenske namirnice se moraju pripremati odvojeno od hrane koja sadrži gluten.
- Posude u kojima se priprema bezglutenska hrana moraju prethodno biti dobro oprane.
- Bezglutenskom brašnu se dodaje više kvasca nego pšeničnom brašnu.
- Bezglutensko brašno „upija“ više vode od pšeničnog brašna.
- Svi sastojci koji se koriste u pripremi trebalo bi da budu sobne temperature, osim ako u receptu nije drugačije naznačeno.
- Recepti sa pšeničnim brašnom se mogu lako prilagoditi na recepte sa bezglutenskim brašnom na sledeći način: od ukupne potrebne količine brašna se stavi 2/3 bezglutenskog brašna i 1/3 mlevenih oraha, lešnika ili badema.
- HLEB: Najjednostavnije je pravljenje hleba pomoću pekača. Peče se na programu brzog pečenja (*rapid ili schnell*). Ako izgleda kao „slabo“ pečen može se dodatno staviti na program za pečenje (*backen*).

Celijačna dijeta



Namirnice	Dozvoljeno	Zabranjeno
Žitarice	Kukuruz, pirinač, heljda, ovas, proso, amarant, kvinoa	Pšenica, jaž, ječam
Voće	Sve vrste svežeg voća i koštunjavo voće	Brašnom posuto suvo voće
Povrće	Svo sveže povrće i mahunarke	Pohovano povrće i povrće posuto brašnom. Hrana bazirana na povrću koje može da sadrži zgušnjivače
Mlečni proizvodi	Mleko, prirodni jogurt, domaće kiselo mleko, pavlaka, sveži sir (mocarela, parmezan)	Voćni jogurt, jogurt sa žitaricama ili keksom, kačkavalj, šlag, kremovi i pudinzi
Meso, riba i jaja	Jaja, sve vrste mesa i ribe bez konzervanasa i aditiva	Pohovano meso i riba ili pripremljeno sa sosevima koji sadrže brašno sa glutenom, konzervisana riba, suhomesnati proizvodi, viršle, paštete
Ulja i začini	Sve vrste ulja, so, šećer, sirće, biber, balzamiko	Bešamel sos, gotovi sosevi, kocka za supu, senf, majonez, mešavina biljnih i ljutih začina
Slatkiši i grickalice	Med, šećer, fruktoza i dekstroza	Čokolada, sladoled, bombone, žvake, zaslađivači, čips, smoki, kokice, pudinzi, eurokrem, torte, kolači, musli
Napici	Čaj, kafa, bistri voćni sokovi, vino, gazirani sokovi, alkoholna pića	Gusti voćni sokovi, pivo, džin tonik, instant kafe, sirupi za pića

PEKARSKI PROIZVODI

Hleb iz pekača I

Sastojci:

400 gr bezglutenskog brašna
1,5 kašičica soli
1 kašičica šećera
1 kesica suvog kvasca (koji ne sadrži gluten)
1 kašika ulja
350ml mlake vode

Priprema:

U činiji pomešati brašno, so i šećer. U kalup pekača sipati ulje, vodu, dodati brašno i na kraju kvasac. Kalup staviti u pekač. Peći na programu brzog pečenja (*rapid, schnell*). Hleb izvaditi iz kalupa i ostaviti na rešetki da se popotuno ohladi. Hleb čuvati u plastičnoj kutiji za hleb.

Hleb iz pekača II

Sastojci:

400 gr bezglutenskog brašna
1 kašičica soli
1 kašičica šećera
1 kesica suvog kvasca (koji ne sadrži gluten)
1 kašika ulja
1 jaje
380ml mlakog mleka

Priprema:

U činiji pomešati brašno, so i šećer. U kalup pekača sipati ulje, vodu, dodati jaje, brašno i na kraju kvasac. Kalup staviti u pekač. Peći na programu brzog pečenja (*rapid, schnell*). Hleb izvaditi iz kalupa i ostaviti na rešetki da se popotuno ohladi. Hleb čuvati u plastičnoj kutiji za hleb.

Hleb iz pekača III

Sastojci:

900 gr bezglutenskog brašna
2,5 kašike ulja
2,5 kašičice soli
1,5 kašičica šećera
1,5 kesica suvog kvasca (koji ne sadrži gluten)
380ml mlake vode

Priprema:

U činiji pomešati brašno, so i šećer. U kalup pekača sipati ulje, vodu, dodati brašno i na kraju kvasac. Kalup staviti u pekač. Peći na programu brzog pečenja (*rapid, schnell*). Hleb izvaditi iz kalupa i ostaviti na rešetki da se potpuno ohladi. Hleb čuvati u plastičnoj kutiji za hleb.

Hleb sa brašnom Dr Schär MIX-B:

Sastojci:

½ litra vode
500gr Dr Schär Mix-B brašna
3 kašike maslinovog ulja
1 kašičica soli

Priprema:

U posudu pekača se stavi mlaka voda, ulje i so. Doda se brašno i na kraju kvasac. Posuda se stavi u pekač i peče se na programu brzog pečenja (*rapid ili schnell*). Pečeni hleb se izvadi i ohladi na rešetki.

Hleb sa brašnom dr Schär Mix B i kukuruznim brašnom:

Sastojci:

½ litra vode
400 gr Dr Schär Mix-B brašna
100 gr kukuruznog brašna
3 kašike maslinovog ulja
1 kašičica soli
1 kvasac (koji ne sadrži gluten)

Priprema:

U posudu pekača se stavi mlaka voda, ulje i so. Doda se brašno i na kraju kvasac. Posuda se stavi u pekač i peče se na programu brzog pečenja (*rapid ili schnell*). Pečeni hleb se izvadi i ohladi na rešetki.

Hleb od čistog heljadinog brašna:

Sastojci:

1 kg heljadinog brašna
700ml mlake vode
1 kašika suvog kvasca
4 kašike sećera
1 kašika soli
4 jaja
2 kašike sirćeta
4 kašike ulja
100 gr putera

Priprema:

Sjediniti sastojke tako da se napravi kompektna masa i ostaviti testo da odstoji pola sata. Peći u zagrejanoj rerni na 200 stepeni 40 minuta. Pečeni hleb se izvadi i ohladi.

Štrudla I

Sastojci:

600 gr bezglutenskog brašna
1 kašičica soli
2/3 praška za pecivo (koji ne sadrži gluten)
1 dl ulja
3 dl mlake vode

Priprema:

Svi sastojci se stave u duboku posudu i dobro izmešaju mikserom, spiralnim nastavcima, dok se ne dobije homogeno, glatko testo. Testo se podeli u 8-10 kuglica, a potom se svaka tanko razvije na podlozi. Rastanjeno testo premazati pomešanim uljem i mlekom. Testo se savije u štrudlu i stavi u tepsiju. Pre pečenja premaže se uljem. Peče se na 200 stepeni dok ne dobije braonkastu boju. Pečena štrudla se premaže mlekom.

Štrudla II

Sastojci:

600 gr bezglutenskog brašna
3/4 kašičice soli
limunova kora
150ml mlakog mleka
45 gr šećera
60 gr margarina
¾ kocke svežeg kvasca (koji ne sadrži gluten)
1 žumance

Priprema:

Svi sastojci moraju biti sobne temperature. U činiju staviti brašno. U posebnu činiju odvojiti kašičicu brašna, kašičicu šećera i izmrviti kvasac. Zagrejati mleko i polovinu količine dodati u kvasac. Kada nadođe, dodati u činiju sa brašnom, a onda staviti i sve ostale sastojke i umesiti testo. Napraviti dve kugle od testa. Potom razviti testo i istanjiti. Saviti u štrudlu i staviti u pleh, na papir za pečenje. Premazati mlakom vodom, a potom pustiti da nadođe 30 minuta. Peći na 180 stepeni dok kora ne dobije braonkastu boju. Pečenu štrudlu premazati mlakom vodom.

Štrudla sa makom

Testo:

800 gr bezglutenskog brašna
limunova kora
200ml mlakog mleka
60 gr šećera
2 žumanca
80 gr margarina
1 kocka svežeg kvasca (koji ne sadrži gluten)

Fil za punjenje:

400 gr mlevenog maka
2 vanilin šećera (koji ne sadrži gluten)
80 gr šećera
1 kašika meda
2 jaja
limunova kora
200ml mleka

Priprema:

Svi sastojci moraju biti sobne temperature. U činiju staviti brašno. U posebnu činiju odvojiti kašičicu brašna, kašičicu šećera i izmrviti kvasac. Zagrejati mleko i polovinu količine dodati u kvasac. Kada nadođe, dodati u činiju sa brašnom, a onda staviti i sve ostale sastojke i umesiti testo. Razviti testo i istanjiti. Saviti u štrudlu i staviti u pleh, na papir za pečenje. Ostaviti da nadođe dok ne udvostručni obim. Peći na 175 stepeni dok kora ne dobije braonkastu boju. Pečenu štrudlu premazati mlakom vodom.

Priprema fila:

Prokuvati mleko, šećer i vanilin šećer. Dodati mak i kratko prokuvati. Skinuti sa vatre. Dodati limunovu koru i med. Kada se rashladi i postane mlako dodati jaja. Staviti u testo dok je fil još mlak.

Štrudla sa orasima

Testo:

800 gr bezglutenskog brašna
limunova kora
200ml mlakog mleka
60 gr šećera
2 žumanca
80 gr margarina
1 kocka svežeg kvasca (koji ne sadrži gluten)

Fil:

400 gr mlevenih oraha
2 vanilin šećera (koji ne sadrži gluten)
80 gr šećera
2 jaja
limunova kora
200ml mleka

Priprema:

Svi sastojci moraju biti sobne temperature. U činiju staviti brašno. U posebnu činiju odvojiti kašičicu brašna, kašičicu šećera i izmrviti kvasac. Zagrejati mleko i polovinu količine dodati u kvasac. Kada nadođe, dodati u činiju sa brašnom, a onda staviti i sve ostale sastojke i umesiti testo. Razviti testo i istanjiti. Saviti u štrudlu i staviti u pleh, na papir za pečenje. Ostaviti da nadođe dok ne udvostručni obim. Peći na 175 stepeni dok kora ne dobije braonkastu boju. Pečenu štrudlu premazati mlakom vodom.

Priprema fila:

Prokuvati mleko, šećer i vanilin šećer. Dodati orahe i kratko prokuvati. Skinuti sa vatre. Dodati limunovu koru i med. Kada se rashladi i postane mlako dodati jaja. Staviti u testo dok je fil još mlak.

Lisnato testo

Sastojci:

600 gr bezglutenskog brašna
1 kašičica soli
2/3 praška za pecivo (koji ne sadrži gluten)
1 dl ulja
3 dl mlake vode

Priprema:

Svi sastojci se stave u duboku posudu i dobro izmešaju mikserom, spiralnim nastavcima, dok se ne dobije homogeno, glatko testo. Testo se podeli u 8-10 kuglica, a potom se svaka tanko razvije na podlozi. Dobijeni listovi se slažu jedan na drugi, a između se premažu rastopljenim margarinom. Kore se peku na 200 stepeni dok ne dobiju braonkastu boju.

Burek sa sirom

Sastojci za kore:

600 gr bezglutenskog brašna
1 kašičica soli
2/3 praška za pecivo (koji ne sadrže gluten)
1 dl ulja
3 dl mlake vode

Fil:

4 jaja
1200 gr svežeg domaćeg sira
2 kisele pavlake (koje ne sadrže gluten)
so po želji
180 ml ulja
2 dl mleka

Priprema:

Svi sastojci se stave u duboku posudu i dobro izmešaju mikserom, spiralnim nastavcima, dok se ne dobije homogeno, glatko testo. Testo se podeli u 8-10 kuglica, a potom se svaka tanko razvije na podlozi. Listovi se slažu u tepsiju premazanu uljem, a između svakog lista se stavlja fil. Pre pečenja se premaže mlekom i ubode viljuškom na više mesta. Burek se peče na 180 stepeni dok ne dobije zlatno-žutu boju. Pečeni burek se premaže mlekom i ostavi da se malo ohladi.

Pizza

Sastojci:

800 gr bezglutenskog brašna
1,5 kesica suvog kvasca (koji ne sadrži gluten)
2 kašičice soli
2 kašičice šećera
mleveni biber
2 dl mlake vode
1 dl mlakog mleka
20gr margarina
0,5 dl ulja
2 kašike maslinovog ulja

Priprema:

Od svih sastojaka umestiti testo. Pleh premazati margarinom i u njega staviti testo koje se rastanji oklagijom (nikako mokrim rukama!). Ostaviti testo da nadođe oko 20 minuta. Zagrejati rernu na 220 stepeni. Na testo staviti proizvoljan fil. Pizzu peći 20-25 minuta.

BISKVITI, TORTE, KOLAČI

Biskvit I

Sastojci:

5 jaja
80 gr bezglutenskog brašna (5 kašika)
100 gr šećera (5 kašika)

Priprema:

Umutiti žumance sa šećerom i dodati bezglutensko brašno. Posebno umutiti belance u penu i lagano umešati u masu sa brašnom. Staviti u kalup koji je prethodno premazan uljem i posut bezglutenskim brašnom. Peći 20 minuta na 180-190 stepeni.

Umesto brašna može se dodati badem.

Biskvit II

Sastojci:

4 jaja
160 gr šećera (8 kašika)
60 gr bezglutenskog brašna (4 kašike)
4 kašike hladne vode
1 prašak za pecivo (koji ne sadrži gluten)

Priprema:

Umutiti u penu 4 belanca i dodati uz mešanje sav sećer po kašiku. Zatim naizmenično dodavati po jedno žumance, jednu kašiku vode i jednu kašiku bezglutenskog brašna uz stalno mešanje (mikserom). Staviti u kalup koji je prethodno premazan uljem i posut bezglutenskim brašnom. Peći 20 minuta na 170-180 stepeni.

U testo, po želji, se može dodati u celu masu ili samo deo: kakao 25 gr (2 kašike) ili 100 gr mlevenih oraha, lešnika ili badema, nakon dodatka brašna.

Biskvit III

Sastojci:

4 žumanca
150 gr šećera u prahu
150 gr bezglutenskog brašna
1 prašak za pecivo (koji ne sadrži gluten)
4 belanca

Priprema:

Umutiti u penu žumanca sa šećerom. Umutiti u penu belanca sa malo soli. Brašno pomešati sa praškom za pecivo i naizmenično dodati sa umućenim belancetom u žumanca. Sipati u pleh obložen papirom za pečenje i peći na 180 stepeni dok se biskvit ne odvoji od ivica pleha. Ohladiti na rešetki.

Esterhazy torta

Testo:

8 belanaca
200 gr mlevenih pečenih badema
170 gr šećera

Fil:

250 ml mleka
8 žumanaca
250 gr maslaca
150 gr šećera u prahu
50 gr gustina (koji ne sadrži gluten)
1 vanilin šećer (koji ne sadrži gluten)

Priprema:

Umutiti u penu belanca sa šećerom. Dodati mlevene bademe po malo. Od te smese ispeći 6-7 tankih, okruglih listova (promera 24cm) zlatno-žute boje. Bezglutensko brašno izmešati sa malo hladnog mleka, pa dodati preostalo mleko zajedno sa šećerom, žumancima i vanilin šećerom. Kuvati na pari, neprestano mešajući. Maslac penasto umutiti, pa ga kašiku po kašiku dodavati u ohlađeni fil. Filovati pečene i ohlađene listove, a poslednji list premazati belom, šćernom glazurom. Rastopljenom čokoladom napuniti papirni fišek, pa počevši od sredine crtati krugove. Paukovu mrežu ćete napraviti tako što vrhom noža povlačite čokoladne krugove od sredine do ivice torte.

Makronska torta

Testo:

6 belanaca
250 gr šećera
250 gr pečenih mlevenih oraha ili lešnika

Fil:

6 žumanaca
6 punih kašika šećera u prahu
6 kašika jake crne kafe
250 gr maslaca
1 vanilin šećer (koji ne sadrži gluten)

Priprema:

Belance i šećer umutiti na pari da se dobije ne pregusti sneg. Nakon toga, umešati mlevene orahe ili lešnike. Dobijenu masu razdeliti na tri dela i svaki posebno peći na papiru premazanom maslacem. Za fil na pari mutiti žumance sa šećerom u prahu, crnom kafom i vanilin šećerom i ohladiti. Maslac penasto umutiti, pa ga kašiku po kašiku dodavati ohlađenom filu. Pečene listove premazati filom, pa ostaviti jedan do dva dana da odstoji na hladnom mestu. Ukrasiti umućenom slatkom pavlakom (koja ne sadrži gluten) i seckanim lešnicima.

Crna torta

Sastojci:

200 gr šećera
200 gr maslaca
100 gr mlevenih oraha
100 gr crne čokolade
3 kašike kakaa
3 dl slatke pavlake (koja ne sadrži gluten)

Priprema:

Žumanca i šećer umutiti. Dodati maslac, mlevene orahe, kakao i rastopljenu čokoladu. Na kraju umutiti čvrst sneg od belanaca. Smesu podeliti na 2 dela. Jedan deo ispeći u rerni, a drugi deo ostaviti u frižideru. Kada se ispećeni deo ohladi, premazati ga drugim delom i odozgo staviti umućenu slatku pavlaku.

Biedermeier torta bez brašna

Sastojci:

Kora:

6 jaja
150 gr maslaca
150 gr šećera
150 gr samlevenih badema
10 gr crne čokolade
1 kašičica mlevene kafe
1 vanilin šećer (koji ne sadrži gluten)
½ praška za pecivo (koji ne sadrži gluten)
Sok od ½ pomorandže

Fil:

200 gr crne čokolade
2 kašike kuvane kafe
½ litra umućene slatke pavlake (koja ne sadrži gluten)
kandirano voće za ukras

Priprema:

Umešati maslac, šećer i vanilin šećer. Dodati čokoladu za kuvanje, postepeno žumanca, zatim sok od pomorandže, bademe i mlevenu kafu. Na kraju lagano umešati čvrsto umućena belanca. Koru peći u kalupu za torte 40-45 min na 175-190 stepeni.

Čokoladna torta I

Sastojci:

Kora:

180 gr šećera
180 gr oraha
90 gr kakao praha
6 jaja

Fil:

1 dl mleka
350 gr crne čokolade
2 dl slatke pavlake (koja ne sadrži gluten)

Čokoladna glazura

Priprema:

Žumanca i šećer penasto umititi. Dodati kakao u prahu i mlevene orahe. Lagano umešati dobro umućena belanca. Izliti smesu u pravougaoni pleh i peći na 180 stepeni oko 20 minuta. Kada se pečena kora ohladi podeliti je na 2 dela. Prokuvati mleko, dodati crnu čokoladu i mešati da se dobije homogena masa. Kada se ohladi umešati je sa umućenom slatkom pavlakom. Pola fila premazati na prvu koru, a preostali deo na drugu. Sve preliti čokoladnom glazurom.

Čokoladna glazura

Tamna:

300 gr crne čokolade
2 dl slatke pavlake (koja ne sadrži gluten)

Priprema:

U zagrejanu slatku pavlaku dodati izlomljenu čokoladu i mešati metlicom dok se ne dobije homogena glatka masa.

Svetla:

125 gr margarina
1 kašika ulja
250 gr crne čokolade

Priprema:

Margarin staviti u posudu i kuvati na laganoj vatri dok iz njega ne ispari voda (dok se na površini ne prestanu stvarati mehurići). Skloniti ga sa vatre, dodati ulje i ostaviti bar 2-3 minuta da bi se slegao talog. U drugoj posudi razlomiti čokoladu i u nju lagano dodati otopljeni margarin mešajući metlicom, dok se ne dobije glatka jednolična masa.

Rolat od kestena

Sastojci:

650 gr pasiranog kestena
150 gr mlevenih oraha
150 gr maslaca
0,5 dl vode
3 kašike šećera
2 vanilin šećera (koji ne sadrži gluten)
2-3 kašike ruma

Čokoladna glazura

Priprema:

Vodu, šećer, vanilin šećer i rum kratko prokuvati i ohladiti. Propasiranom kestenu dodati penasto umućeni maslac, prokuvani šećer i mlevene orahe. Masu dobro izraditi i na prozirnoj foliji oblikovati male rolate. Preliti ih glazurom od čokolade i ohladiti.

Savet:

Ako se koristi gotov zamrznuti kesten pire (koji ne sadrži gluten), ne zaboraviti da se smanji količina šećera!

Uštipci

Sastojci:

4 jaja
2 kašike šećera
2 čaše prirodnog jogurta
2 kašike ruma
10 kašika bezglutenskog brašna
1,5 kašičica soli
1 prašak za pecivo (koji ne sadrži gluten)
limunova kora

Priprema:

Izmešati sastojke i peći u dubokom ulju. Po želji tople uštipke uvaljati u smesu vanilin šećera i kristalnog šećera.

Bela pita

Kora:

450 gr bezglutenskog brašna
200 gr šećera
2 jaja
6 kašika pavlake (koja ne sadrži gluten)
1 prašak za pecivo (koji ne sadrži gluten)
limunova kora

Fil:

100 gr bezglutenskog brašna
240 gr šećera
6 dl mleka
125 gr margarina
1 vanilin šećer (koji ne sadrži gluten)
sok od pola limuna

Priprema:

Kora:

Pomešati sve sastojke i umesiti glatko testo. Podeliti ga u 4 jednaka dela i razviti ih u kore debljine 0,5 cm. Kore peći pojedinačno na prevrnutom plehu obloženom papirom za pečenje. Kad se ohladi premazati filom i po želji posuti mrvicama od crne čokolade.

Fil:

Zagrejati mleko. U deo odvojenog hladnog mleka umešati bezglutensko brašno i sipati u kuvano mleko uz dodatak šećera. Kratko prokuvati da se zgusne. Ohladiti masu, pa umešati penasto umućen margarin, vanilin šećer i limunov sok, pa dobro izmešati da fil bude gladak.

Čupavci

Kora:

300 gr bezglutenskog brašna
1 prašak za pecivo (koji ne sadrži gluten)
30 gr margarina
250 gr šećera
2 jaja
2 dl mleka
kokosovo brašno

Fil:

12 kašika mleka
200 gr crne čokolade
200 gr margarina
200 gr šećera

Priprema:

Penasto umutiti margarin, žumanca i šećer, pa dodati bezglutensko brašno, prašak za pecivo i mleko. Sve se lagano umeša i doda se prethodno umućen sneg od 2 belanca. Peče se 25 minuta na 180-190 stepeni.

Fil za oblaganje:

U 12 kašika mleka stavi se 200 gr rendane crne čokolade, 200 gr margarina i šećer, te se masa lagano kuva dok ne postane gusta.

Kolač se nakon hlađenja seče na kocne i umače u fil, a potom u kokosovo brašno.

Bajadere

Sastojci:

Smesa:

250 gr lešnika
100 gr kokosa
100 gr seckanih oraha
2-3 kašike ruma

Sirup:

500 gr šećera
1 dl vode
120 gr margarina

Priprema:

Šećer i vodu kuvati da ne bude jako gusto. Skinuti sa vatre i dodati margarin da se rastopi.

Glazura:

100 gr čokolade za kuvanje
100 gr margarina

Priprema:

Smesu izmešati i preliti vrućim sirupom. Sve staviti u staklenu tepsiju (ili namašćenu običnu tepsiju) i poravnati mokrim rukama. Ohlađeno preliti glazurom.

Ananas torta

Sastojci:

Testo:

5 jaja
150 gr šećera
2 vanilin šećera (koji ne sadrže gluten)
120 gr bezglutenskog brašna
60 gr gustina (koji ne sadrži gluten)
½ praška za pecivo (koji ne sadrži gluten)

Fil:

1 konzerva ananasa
5 dl soka od ananasa
40 gr gustina (koji ne sadrži gluten)
60 gr šećera
5 dl umućene slatke pavlake (koja ne sadrži gluten)
1 kašika šećera u prahu

Priprema:

Umutiti belanca i postepeno dodavati šećer, vanilin šećer i jedno po jedno žumance. Dodati bezglutensko brašno koje je prethodno pomešano sa praškom za pecivo, i gustin. Smesu izliti u namazan i bezglutenskim brašnom posut okrugli kalup i peći u zagrejanjoj rerni na 180 stepeni 25 minuta.

Fil:

Deo soka od ananasa izmešati sa gustinom i šećerom, a ostatak soka ostaviti da se kuva. Kad provri to sjediniti, kratko prokuvati i ohladiti. Umešati ananas koji je isečen na manje komadiće i čvrsto umućenu slatku pavlaku sa šećerom u prahu. Pečenu i ohlađenu koru podeliti na 2 dela i nafileovati. Površinu torte premazati ostatkom fila, ukasiti voćem i ohladiti.

Kolač od lešnika

Sastojci:

Kora:

5 jaja
5 kašika šećera
5 kašika bezglutenskog brašna
2 kašike vode
½ praška za pecivo (koji se umeša u brašno, a ne sadrži gluten)
1 vanilin šećer (koji ne sadrži gluten)

Fil:

250 gr mlevenih lešnika
100 gr šećera u prahu
50 gr crne čokolade
50 gr maslaca
1 dl slatke pavlake (koja ne sadrži gluten)
2-3 kašike marmelade od višanja (koja ne sadrži gluten)

Priprema:

Kora:

Belanca čvrsto umutiti, a posebno žumanca penasto umutiti sa šećerom, vanilin šećerom i vodom. Bezglutensko brašno, u koje je prethodno umešan prašak za pecivo, postepeno dodati smesi od žumanaca. Na kraju lagano dodati sneg od belanaca. Smesu izliti u namazan pleh 25x35cm i peći u prethodno zagrejanoj rerni na 180 stepeni oko 15 minuta. Pečenu koru ohladiti, premazati marmeladom od višanja, a zatim filom od lešnika.

Fil:

Samlevene lešnike pomešati sa šećerom u prahu i slatkim pavlakom. Čokoladu i maslac otopiti na pari, dodati lešnicima i sve dobro umutiti.

Čokoladne kocke

Sastojci:

Kora:

7 žumanaca
7 kašika šećera
3 kašike kakaa
1 kašika bezglutenskog brašna
2 kašike gustina (koji ne sadrži gluten)

Fil:

200 gr margarina
160 gr šećera u prahu
250 gr oraha ili lešnika
100 ml mleka
1 kašika ruma

Glazura:

100 gr crne čokolade
3 kašike vode
3 kašike šećera
50 g margarina

Priprema:

Bezglutensko brašno, gustin i kakao pomešati. Žumanca se penasto umute sa šećerom. Posebno se umute belanca, u koje je dodat prstohvat soli. U smesu sa žumancima se pažljivo umešaju naizmenično brašno i umućena belanca. Smesa se izlije u četvrtastu tepsiju obloženu papirom za pečenje. Peče se na 180 stepeni dok se kora ne odvoji od ivica tepsije. Pečena kora se ohladi i preseče na pola.

Zagrejati mleko i njime preliterati orahe. Dodati rum i smesu ostaviti da se ohladi. Margarin i šećer penasto umutiti, pa dodati preliterane orahe. Sve dobro izmešati i filovati kore.

Skuvati glazuru od čokolade na pari i njom premazati kolač. Kolač ohladiti u frižideru, seći na kocke i poslužiti.

Čokoladni kolač

Sastojci:

Kora:

6 jaja
120 gr šećera
100 gr bezglutenskog brašna
60 gr gustina (koji ne sadrži gluten)
4 kašike crne čokolade u prahu (koja ne sadrži gluten)

Fil:

1 litar slatke pavlake (koja ne sadrži gluten)
4 kremfixa (koji ne sadrži gluten)
200 gr crne čokolade krupno iseckane

Glazura:

100 gr crne čokolade
3 kašike vode
3 kašike šećera
50 g margarina

Priprema:

Žumanca se penasto umute sa šećerom i doda se kora od limuna. Umuti se sneg od belanaca sa malo soli. Naizmenično se dodaju bezglutensko brašno i umućena belanca u smesu od žumanaca. Sipati u pleh obloženom papirom za pečenje. Peći na 180 stepeni dok se kora ne odvoji od ivica. Ohlađenu koru preseći na pola. Slatku pavlaku umutiti sa kremfixom, umešati čokoladu i filovati koru. Odozgo prelići glazurom. Kolač ohladiti u frižideru, seći na kocke i poslužiti.

Kolač od maka

Sastojci:

Kora:

4 jaja
1,5 šoljica šećera
2 šoljice bezglutenskog brašna
2 praška za pecivo (koji ne sadrži gluten)
200 gr maka
2 šoljice mleka
1 šoljica ulja

Glazura:

100 gr crne čokolade
3 kašike vode
3 kašike šećera
50 g margarina

Priprema:

Pomešati bezglutensko brašno sa praškom za pecivo. Penasto umutiti žumanca sa šećerom. Dodati ulje, mleko, mak i na kraju naizmenično brašno i sneg od belanaca. Sipati u pleh obloženom papirom za pečenje. Peći na 180 stepeni dok se kora ne odvoji od ivica. Skuvati glazuru od čokolade i njome premazati kolač. Kolač ohladiti u frižideru, seći na kocke i poslužiti.

Pita od sira

Sastojci:

Testo:

300 gr bezglutenskog brašna
170 gr margarina
150 gr šećera
prstohvat soli
1 žumance
2 kašike kisele pavlake (koja ne sadrži gluten)
limunova kora

Fil:

1 kg svežeg domaćeg sira
1 kisela pavlaka (koja ne sadrži gluten)
5 kašika šećera
2 jaja
100 gr suvog grožđa

Priprema:

Od sastojaka umesiti glatko testo i ostaviti u frižideru 30 minuta. Testo podeliti na 2 dela i rastanjiti na veličinu pleha. Prvu koru položiti na čist pleh, staviti fil i prekriti drugom korom. Izbosti kore viljuškom i peći na 180 stepeni dok ne dobiju smeđu boju.

Mafini

Sastojci:

3 jaja
140 gr šećera
50 ml mleka
100 ml ulja
narendana kora od limuna
150 gr bezglutenskog brašna
1 prašak za pecivo (koji ne sadrži gluten)

Priprema:

Jaja penasto umutiti sa šećerom, pa dodati mleko, ulje i limunovu koru. Zatim lagano dodati bezglutensko brašno, u koje je prethodno umešan prašak za pecivo. Popuniti $\frac{3}{4}$ dela oblika za mefine i peći na 180-200 stepeni 15 minuta.

Zlatarov kolač

Sastojci:

7 jaja
250 gr šećera
1 vanilin šećer (koji ne sadrži gluten)
1 prašak za pecivo (koji ne sadrži gluten)
400 gr mlevenih lešnika ili oraha
250 gr rendane šargarepe
5-6 kašika ulja
glazura od crne čokolade

Priprema:

Žumanca penasto umutiti sa šećerom, pa dodati mlevene orahe ili lešnike, rendanu šargarepu, prašak za pecivo, ulje i na kraju sneg od belanaca. Peći na 180 stepeni dok se kora ne odvoji od ivice tepsije. Pečeni kolač ohladiti i preliti glazurom od čokolade.

Čokoladni brownies (sa vrlo malo brašna) pečen u mikrotalasnoj rerni

Sastojci:

150 gr nasečenog maslaca
200 gr smeđeg šećera
125 gr crne iseckane čokolade
3 jaja (umućena)
50 gr bezglutenskog brašna
35 gr kakaa
¼ kašičice praška za pecivo (koji ne sadrži gluten)
150 gr lešnika, badema i oraha (50 gr od svakog)

Priprema:

Zagrijati rernu na 180 stepeni. Maslac, šećer i čokoladu staviti u veliku posudu (prikkladnu za mikrotalasnu rernu). Staviti u mikrotalasnu rernu na srednje jako (650 wati 70%) oko 1 minut. Veoma dobro promešati da se dobije homogena smesa. Dodati bezglutensko brašno, kakao, prašak za pecivo i opet dobro promešati. Dodati umućena jaja i promešati. Zatim dodati lešnike, orahe i bademe. Namazati pleh (28x18 cm) maslacem ili staviti papir za pečenje. Staviti unutra smesu i peći oko 35 minuta.

Kolač od svežeg sira

Sastojci:

1 kg svežeg domaćeg sira
1 kisela pavlaka (koja ne sadrži gluten)
1 prašak za pecivo (koji ne sadrži gluten)
1 vanilin šećer (koji ne sadrži gluten)
5 jaja
300 gr šećera
limunova kora
1 kašika gustina (koji ne sadrži gluten)

Priprema:

Izmiksati jaja sa šećerom, dodati limunovu koru, vanilin šećer, gustin, prašak za pecivo, sir i kiselu pavlaku. Smesu uliti u pleh obložen papirom za pačenje i peći 75 minuta na 150 stepeni.

Kolač od kakaa

Sastojci:

Kora:

3 jaja
12 kašika bezglutenskog brašna
12 kašika šećera
12 kašika ulja
12 kašika mleka
1 kašika kakaa
1 prašak za pecivo (koji ne sadrži gluten)
2 vanilin šećera (koji ne sadrži gluten)

Preliv:

2,5 dl mleka
6 kašika šećera
Prokuvati i prelići preko vrućeg kolača

Priprema:

Sve sastojke pomešati i uliti u namazanu tepsiju. Peći na 180 stepeni dok se kora ne odvoji od ivica tepsije. Kada se ispeče naneti preliv.

Sočni kolač

Sastojci:

Kora:

100 gr mlevenih oraha
100 gr kokosa
100 gr suvog grožđa
1 dl ulja
4 jaja
1 prašak za pecivo (koji ne sadrži gluten)

Preliv:

20 gr šećera
2 dl vode

Glazura:

1 slatka pavlaka (koja ne sadrži gluten)
3 kašike mlevenih oraha

Priprema:

Sve sastojke staviti u činiju, izmiksati i staviti da se peče. U međuvremenu prokuvati vodu i šećer. Kada je kolač pečen i još vruć preliti ga vrućim prelivom. Ohlađen kolač premazati slatkom pavlakom i posuti mlevenim orasima.

Kolač od rogača

Sastojci:

4 jaja
1 šoljica šećera
1 šoljica ulja
½ šoljice mleka
1 prašak za pecivo (koji ne sadrži gluten)
100 gr rogača
4 narendane jabuke

Glazura od čokolade:

Skuvati 1 dl vode sa 3 velike kašike šećera. Kada provri izlomiti 100 gr crne čokolade. U mleko dodati 70 gr margarina, pa preliti po kolaču.

Priprema:

Umutiti žumanca sa šećerom, dodati ulje, mleko, bezglutensko brašno, prašak za pecivo, rogač i narendane jabuke. Na kraju dodati umućena belanca. Izliti smesu i namazani pleh i peći na 180-200 stepeni oko 30-40 minuta. Ohlađeni kolač preliti čokoladnom glazurom.

Kolač od banane

Sastojci:

250 gr bezglutenskog brašna
½ praška za pecivo (koji ne sadrži gluten)
2 kašike cimeta
1,2 dl meda
4 jaja
1 vanilin šećer (koji ne sadrži gluten)
8 dl ulja
8 dl soka od jabuke
3-4 iseckane banane

Priprema:

U posudi dobro izmešati bezglutensko brašno, prašak za pecivo, cimet, vanilin šećer, med i jaja. Dodati sok od jabuke i ulje i mešati oko 4 minuta. Tada dodati iseckane banane. Iz testa ispeći 6-8 kolača u malim kalupima na 180 stepeni oko 35 minuta.

Sacher kolač

Sastojci:

200 gr margarina
100 gr šećera
5 jaja
120 gr narendane crne čokolade
120 gr mlevenih badema
1 dl kuvane crne kafe
70 gr bezglutenskog brašna

Priprema:

Dobro izmešati margarin da bude penast. Dodati šećer pa žumance, zatim crnu čokoladu, pa sve dobro izmiksati. Dodati bademe i bezglutensko brašno. Belanca dobro umutiti, dodati u smesu i lagano izmešati. Na kraju dodati crnu kafu i peći na 180 stepeni oko 30 minuta.

Kolač bez jaja

Sastojci:

3 prirodna jogurta
3 čaše od jogurta bezglutenskog brašna
3 čaše od jogurta šećera
1 čaša od jogurta ulja
1 kašika kakaa
3 kašike sode bikarbone

Priprema:

Sve sastojke izmešati u činiji, uliti u pleh obložen papirom za pečenje i peći na 180 stepeni dok se biskvit ne odvoji od ivica pleha. Pečeni biskvit izbosti viljuškom i preliti glazurom od čokolade.

Mačje oči (rolat sa bananom)

Sastojci:

Testo:

6 jaja
150 gr šećera
2 kašike kakaa
2 kašike bezglutenskog brašna
1 prašak za pecivo (koji ne sadrži gluten)

Fil:

2 jaja
150 gr šećera
2 štangle crne čokolade
1 dl mleka
2 kašike gustina (koji ne sadrži gluten)

Priprema:

Penasto umutiti žumanca sa šećerom. Izmutiti belanca sa malo soli. Bezglutensko brašno pomešati sa praškom za pecivo i kakaom i dodati u žumanca. Uliti u veliki pleh obložen papirom za pečenje i peći na 180 stepeni dok se kora ne odvoji od ivica pleha. Pečena kora se izvadi i urola sa obe strane do sredine i tako stoji dok se ne ohladi. Kada se ohladi, odmota se i namaže filom. Gustin pomešati sa mlekom i sa ostalim sastojcima, skuvati na pari i ohladiti. Na krajeve kore se stave po dve banane (na svaki kraj) i tada se, kao i na početku, urola sa obe strane. Ostatak fila se namaže na rolat i stavi se u frižider.

Rolat sa kuvanim jabukama

Sastojci:

Testo:

5 jaja
100 gr šećera
3 kašike vode
120 gr bezglutenskog brašna
izrendana limunova kora

Fil:

1 kg jabuka
150 gr šećera
3-4 kašike mlevenih oraha
1 vanilin šećer (koji ne sadrži gluten)
limunova kora
malo cimeta

Priprema testa:

Penasto umutiti belanca u čvrst sneg i postepeno dodavati šećer i vodu. Kada se šećer otopi, lagano umešati žumanca, bezglutensko brašno i malo narendane limunove kore. Peći u plitkom plehu na papiru za pečenje 15-20 minuta (ne prepeći). Gotov kolač pošećeriti, okrenuti na kuhinjsku krpu i brzo urolati, dok je još vruć.

Priprema fila:

Jabuke dobro oprati, oljuštiti i narendati. Kuvati ih sa šećerom dok sav sok ne ispari. Skinuti sa vatre. Dodati mlevene orahe, vanilin šećer, limun i cimet. Hladan kolač premazati filom i ponovo saviti u rolat. Posuti šećerom u prahu i poslužiti.

Trougao

Sastojci:

4 jaja
300 gr šećera
1 margarin
300 gr bezglutenskog keksa (tvrdog)
300 gr naseckanih oraha
200 gr čokolade za kuvanje

Priprema:

Umutiti cela jaja sa šećerom da se dobije gusta smesa. Za to vreme staviti margarin na laganu vatru da se rastopi. U rastopljeni margarin uliti prethodno napravljenu smesu od umućenih jaja sa šećerom, dodati crnu čokoladu i mešati dok se ne rastopi. Zatim dodati izlomljen keks i naseckane orahe. Sve dobro izmešati i izliti na papir za pečenje i kada počne da se hladi oblikovati trougao. Ostaviti nekoliko sati u frižideru.

Jafa kolač

Sastojci:

2 jaja
10 kašika mleka
½ praška za pecivo (koji ne sadrži gluten)
10 kašika šećera
7 kašika ulja
10 kašika bezglutenskog brašna

Priprema:

Izmešati sve sastojke i ispeći u rerni. Kolač podeliti na 2 dela.

Fil:

200 gr šećera
2 dl vode
2 zaleđene pomorandže

Priprema:

Prokuvati šećer i vodu. Dodati narendane pomorandže (sa korom) prethodno dobro oprane i zaleđene (jedan dan ranije). Kada se ohladi, u to izmrviti jednu polovinu kolača i sve dobro izmiksati. Fil staviti preko druge polovine kolača i odozgo naneti glazuru od crne čokolade.

Slatka lepinja od kukuruznog brašna

Sastojci:

4 žumanca
260 gr šećera
sok od 1 limuna
120 gr kukuruznog brašna
5 belanaca
marmelada od kajsije (koja ne sadrži gluten)

Priprema:

Izmešati žumanca i šećer sa sokom od limuna. Dodati kukuruzno brašno i dobro umućena belanca. Peći u kalupu namazanom maslacem. Ohlađeno preseći vodoravno po sredini, namazati između marmeladu od kajsije i opet sastaviti.

Bezglutenski keks

Sastojci:

300 gr bezglutenskog brašna
180 gr margarina
100 gr šećera
1 vanilin šećer (koji ne sadrži gluten)
½ praška za pecivo (koji ne sadrži gluten)
1 jaje
može se dodati i 150 gr mlevenih oraha

Priprema:

Izmešati sastojke. Ostaviti u frižideru 1h. Staviti u mašinicu („špric“) za keks i istiskivati keksiće, staviti ih na pleh i peći na 180 stepeni 15-20 minuta.

Čajno pecivo I

Sastojci:

300 gr bezglutenskog brašna
100 gr šećera u prahu
200 gr margarina
1 vanilin šećer (koji ne sadrži gluten)
narendana kora od limuna
rum po želji

Priprema:

Staviti sve sastojke u činiju i umesiti glatko testo. Testo staviti u mašinicu („špric“) za keks i istiskivati keksiće direktno na čist, suv pleh. Peći na 200 stepeni dok ne dobiju zlatno-braon boju.

Čajno pecivo II

Sastojci:

200 gr bezglutenskog brašna
2 žumanca
75 gr šećera
2 kašike mleka
so i vanilin šećer (koji ne sadrži gluten)

Priprema:

Staviti brašno na radnu površinu i udubiti ga u sredini. U udubljenje dodati sve odtale sastojke. U početku mešati viljuškom, a onda nastaviti rukama. Dobro umesiti i oblikovati kuglu. Pustiti da odstoji 10 minuta. Testo potom rastanjiti. Napraviti okrugle oblike rakijskom čašicom, nožem napraviti crtice, a zatim premazati žumancetom (prethodno pomešanim sa nekoliko kapi vode). Staviti u rernu i peći na 180 stepeni dok ne porumene (10-15 minuta).

Keks sa rumom

Sastojci:

200 gr bezglutenskog brašna
70 gr šećera u prahu
120 gr margarina
1 velika kašika ruma
½ kašičice cimeta

Priprema:

Staviti sve sastojke u činiju i umesiti glatko testo. Testo staviti u mašinicu („špric“) za keks i istiskivati keksiće direktno na čist, suv pleh. Peći na 200 stepeni dok ne dobiju zlatno-braon boju.

Rafaelo kuglice

Sastojci:

250 gr šećera
1 dl vode
120 gr margarina
250 gr mleka u prahu (koje ne sadrži gluten)
200 gr kokosa + 100 gr badema (ili lešnika) celog
1 vanilin šećer (koji ne sadrži gluten)

Priprema:

Skuva se sirup od vode i šećera. Skinuti sa vatre i umutiti margarin, vanilin šećer, 200 gr kokosa i mleko u prahu. Kada se smesa dobro ohladi (stvrdne), prave se kuglice u koje se stavi po jedan badem (ili lešnik), pa se svaka kuglica uvalja u kokos.

Bademe staviti u vrelu vodu oko 5 minuta da se lakše skine kožica.

Cimetove zvezde (bez jaja)

Sastojci:

100 gr bezglutenskog brašna
150 gr margarina
70 gr šećera
70 gr mlevenih oraha ili badema
10 gr mlevenog cimeta
sok i kora jednog limuna

Priprema:

Od svih sastojaka umesiti teso i ostaviti da odstoji 1h na hladnom. Rastanjiti testo, kalupom izrezati zvezde i peći na malo namašćenom plehu 8-10 minuta na 180 stepeni. Još tople (ne vruće) posipati šećerom u prahu.

Slani biskvit (bez jaja)

Sastojci:

100 gr bezglutenskog brašna
30 gr margarina
prstohvat soli
hladna voda po potrebi

Priprema:

U posoljeno bezglutensko brašno smrviti margarin, dodati hladnu vodu i brzo umesiti glatko testo. Rastanjiti, izrezati na keksiće, staviti ih na namašćenu tepsiju, probosti viljuškom i peći 8-10 minuta na 230 stepeni.

Orahovi polumeseci (bez jaja)

Sastojci:

110 gr bezglutenskog brašna
100 gr margarina
100 gr mlevenih oraha
50 gr šećera
1 vanilin šećer (koji ne sadrži gluten)

Priprema:

Umestiti testo, rastanjiti i izrezati polumesece. Peći na 180 stepeni 12-15 minuta. Još tople uvaljati u šećer u prahu.

Keks od šargarepe (bez jaja)

Sastojci:

250 gr bezglutenskog brašna
125 gr margarina ili maslaca
125 gr šećera
125 gr sitno narendane šargarepe
½ praška za pecivo (koji ne sadrži gluten)

Priprema:

Brašno i prašak za pecivo izmešati, dodati margarin i preostale sastojke. Zamesiti testo, rastanjiti i malim kalupom izrezati keksiće. Staviti na namašćenu tepsiju i peći 12-15 minuta na 180 stepeni.

Keks sa sirom i kokosom

Sastojci:

250 gr bezglutenskog brašna
1 prašak za pecivo (koji ne sadrži gluten)
150 gr maslaca
200 gr narendanog domaćeg sira
60 gr parmezana
½ kašičice soli
malo bibera
malo kokosa za dekorisanje

Priprema:

Pomešati brašno sa praškom za pecivo. Dodati maslac na komadiće i dobro izmešati dok se ne dobije smesa. Dodati sir, so i biber. Smesa treba da je suva i grumuljčasta. Uzeti malo smese kašikom i staviti u ruku. Šakama pritisnuti smesu nekoliko trenutaka. Maslac i sir će se malo otopiti toplotom ruku. Napraviti male kuglice i uvaljati ih u kokos. Poređati kuglice na namašćenu tepsiju i peći na 170 stepeni 25 minuta, dok ne dobiju zlatno-rumenu boju. Isključiti rernu i ostaviti kuglice u rerni još oko 20 minuta. Ostaviti da se ohlade.

Keks sa limunom i jogurtom

Sastojci:

150 gr maslaca
1 i ½ šoljice šećera
1 kašike narendane limunove kore
2 kašike limunovog soka
2 jaja
2 šoljice bezglutenskog brašna
½ šoljice kukuruznog brašna
½ kašičice praška za pecivo (koji ne sadrži gluten)
2 kašike prirodnog jogurta

Priprema:

Izmiksati maslac, šećer i limunovu koru dok se ne dobije penasta smesa. Dodati limunov sok i promešati. Dodati jedno po jedno jaje i mešati. Zatim dodati brašno, prašak za pecivo i jogurt, pa dobro izmešati. Kašikom vaditi testo i ređati na namašćenu tepsiju. Peći u rerni 10-12 minuta dok ne požute. Ostaviti da se ohlade.

Keks od kokosa i badema

Sastojci:

2 belanca
½ šoljice šećera
1 šoljica kokosa
½ šoljice mlevenih badema
¼ šoljice badema na komadiće

Priprema:

Izmutiti čvrst sneg od belanaca. Dodati šećer, uz stalno mešanje. Dodati kokos i bademe. Kašikom staviti smesu na prethodno namašćenu tepsiju. Peći 10-12 minuta na 180 stepeni. Ostaviti da se ohladi. Ako nemate bademe dovoljno je staviti samo kokos, ali onda u većoj količini.

Keks od oraha ili kokosa

Sastojci:

500 gr bezglutenskog brašna
200 gr kokosovog brašna ili oraha
200 gr šećera u prahu
200 gr margarina ili maslaca
1 prašak za pecivo (koji ne sadrži gluten)
2 jaja

Priprema:

Od ovih sastojaka napraviti testo, rastanjiti i napraviti kalupom kolačiće. Staviti u zagrejanu rernu i peći na 180-200 stepeni 10-15 minuta. Po želji uvaljati u šećer u prahu.

Ruske kugle

Sastojci:

100 gr šećera
100 gr čokolade za kuvanje (koja ne sadrži gluten)
150 gr mlevenih oraha
1 belance
višnje po želji

Priprema:

Umesiti šećer, narendanu crnu čokoladu, orahe i belance. Testo vaditi kašikom, u sredinu staviti po jednu višnju i oblikovati kuglicu. Svaku kuglicu uvaljati u šećer i ostaviti da se osuši.

Kuglice Glori

Sastojci:

100 gr kaka
200 gr šećera u prahu
200 gr svežeg domaćeg sira
200 gr naseckanih oraha

Priprema:

Sve sastojke izmešati i oblikovati kuglice, zatim ih uvaljati u mrvicu od crne čokolade ili u kokos.

Čokoladni štapići

Sastojci:

170 gr crne čokolade za kuvanje
150 gr oraha
100 gr margarina
100 gr kokosa

Priprema:

Sve dobro izmešati pa urolati u foliju. Staviti u frižider da smesa očvrsne.

Keks sa kokosom i jabukama (bez brašna)

Sastojci:

2 belanca
100 gr šećera
150 gr kokosovog brašna
2 kašike kaše od jabuka (ili jako sitno narendane)

Priprema:

U šerpu ili lončić staviti belanca i dodati šećer, pa staviti u veću posudu (lonac) punu tople vode. Mešati tako na pari neprekidno na umerenoj temperaturi. Kada smesa pobeli i postane topla skinuti je sa ringle. Dodati kašu od jabuka i kokos. Ponovo staviti u veću posudu sa vrućom vodom i mešati još 3 minuta, da se svi sastojci dobro povežu.

Zagrejaj rernu na 180 stepeni. Kada se smesa ohladi stavljati deo po deo kašičicom. Peći 15 minuta, izvaditi iz rerne i ohladiti.

Štapići od čokolade (bez brašna)

Sastojci:

100 gr rendane crne čokolade
60 gr mlevenih oraha
1 kašika šećera
1 kašika meda
2 kašike ruma
kristalni šećer

Priprema:

Čokoladu, orahe i šećer izmešati. Dodati med i rum pa ponovo dobro izmešati. Praviti štapiće, uvaljati u kristalni šećer i ostaviti da se osuše.

Keks od limuna i jogurta

Sastojci:

100 gr margarina ili maslaca
1 i ½ šoljica šećera
1 kora od limuna
2 kašičice limunovog soka
2 jaja
2 šoljice bezglutenskog brašna
½ šoljice kukuruznog brašna
½ kašičice praška za pecivo (koji ne sadrži gluten)
2 kašike prirodnog jogurta

Priprema:

Pomešati maslac, šećer i koru od limuna pa dodati limunov sok i ponovo dobro promešati. Dodati jedno po jedno jaje uz mešanje, tako da se sastojci sjedine. U smesu dodati bezglutensko brašno i prašak za pecivo. Zatim dodati jogurt i promešati. Na pleh stavljati kašikom deo po deo i peći 10-12 minuta.

Čips sa parmezanom

Sastojci:

krompiri
parmezan
so
biber
paprika

Priprema:

Krompire iseći na veoma tanke i podjednake listove. Poređati jedan red krompira u pleh koji je prethodno premazan uljem. Na krompire naneti ostale sastojke i peći na 220 stepeni oko 30 minuta, u zavisnosti koliko su tanko isečeni. Poslužiti čips dok je još topao.

Palačinke

Sastojci:

2/3 šolje bezglutenskog brašna
½ kafene kašičice soli
3 jaja
1,5 šolja mleka
2 supene kašike rastopljenog bezglutenskog margarina

Priprema:

Brašno, so i jaja staviti u činiju i umutiti ručnom mućkalicom. Lagano dodavati mleko i rastopljeni margarin, pa ostaviti smesu u frižideru da odstoji 2h. Palačinke peći u vrelom ulju.

