



## Obsah

<i>Úvod</i>	<i>7</i>
<i>Poděkování</i>	<i>13</i>
<i>Můj život s lepkem i bez lepku</i>	<i>14</i>
<i>Přirozeně bezlepkové stravování versus život s diagnózou</i>	<i>20</i>
<i>Co potřebujeme k domácímu kváskovému pečení?</i>	<i>22</i>
<i>Bezlepkový kvásek</i>	<i>22</i>
<i>Suroviny na domácí</i>	
<i>kváskový chléb bez lepku</i>	<i>26</i>
<i>Ošatka</i>	<i>36</i>
<i>Lopata</i>	<i>38</i>
<i>Trouba</i>	<i>40</i>
<i>Časový rozvrh a jednotlivé fáze zrání těsta</i>	<i>42</i>
<i>Základní bezlepkový kvas</i>	<i>43</i>
<i>Smísení surovin s míse</i>	<i>46</i>
<i>První kynutí v míse – zrání těsta</i>	<i>47</i>
<i>Hnětení</i>	<i>49</i>
<i>Kynutí v ošatce druhé (poslední) kynutí</i>	<i>50</i>
<i>Pečení chleba v troubě</i>	<i>50</i>
<i>Chladnutí upečeného pecnu</i>	<i>51</i>
<i>Skladování kváskového pečiva</i>	<i>53</i>



<b><i>Rady a tipy</i></b>	<b>54</b>
<i>Revitalizace kvásku</i>	54
<i>Dovolená, změna režimu a výjimečné situace</i>	55
<b><i>Shrnutí</i></b>	<b>56</b>
<b><i>Recepty</i></b>	<b>60</b>
<i>Kváskový chléb Klasik</i>	62
<i>Tmavší kváskový chléb s teffem</i>	64
<i>Kváskový chléb s pohankou</i>	66
<i>Kváskový směšňák</i>	68
<i>Kváskový širokovo-jáhlový světlý chléb</i>	70
<i>Chléb rýžovo-pohankový</i>	72
<i>Bezlepkový chléb královský</i>	74
<i>Chléb s ovesnými vločkami</i>	76
<i>Kváskový toustový chléb bílý bez lepku</i>	78
<i>Bezlepkové dalaťmanky světlé</i>	80
<i>Sladký sváteční chlebiček do formy</i>	82