

Slani recepti
HLJEB I PECIVA

GLUTEN FREE

Sadržaj

Hljeb

- Heljdin hljeb.....1
- Crveni hljeb2
- Hljeb od sjemenki sa jajima.....3
- Rižin hljeb.....4

Peciva

- Krekeri sa brašnom od leblebije.....5
- Krekeri sa sjemenkama.....6
- Krekeri sa zobenim brašnom.....7
- Heljdine tortilje.....8
- Kukuruzne tortilje.....9
- Zobene palačinke iz blendera.....10
- Projice sa tofu sirom.....11

Heljdin hljeb



KOLIČINA: 1 HLJEB

PRIPREMA: 10 MINUTA

PEČENJE: 30 MINUTA

SASTOJCI

- 250g heljdinog brašna
- 50g mljevenih ovsenih pahuljica
- 3 kašike maslinovog ulja
- 300mL tople vode
- 3 kašike mljevenog sjemena lana
- 1 mala kašika soli
- 1 mala kašika sode bikarbune
- Malo limunovog soka

UPUTE

- 1.Umijesiti i ostaviti 2 do 3 sata ili preko noći.
- 2.Oblikovati veknu, posuti sa sjemenkama i peći oko 30 minuta na 190°C.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI:

Kalorije: 1413.4

Ugljeni hidrati 218g, Proteini: 43g Masti: 51g

Crveni hljeb



KOLIČINA: 1 HLJEB

PRIPREMA: 5 MINUTA

PEČENJE: 30 MINUTA

SASTOJCI

- 300g heljdinog brašna
- 2 kašike sjemenki lana
- 3 kašike crvene kvinoe
- 3 kašike masl. ulja
- 300mL vode
- 1 mala kašika sode
bikarbone
- 1 mala kašika soli

UPUTE

1. Pomješati sve sastojke, prekriti i ostaviti da stoji 2-3h na sobnoj temperaturi.
Stajanjem će hljeb poprimiti crvenu boju kvinoe.
2. Peći oko pola sata na 190°C.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI:

Kalorije: 1449.4

Ugljeni hidrati 236g, Proteini: 46g Masti: 45g

Hljeb od sjemenki sa jajima



KOLIČINA: 1 HLJEB

PRIPREMA: 10 MIN

PEČENJE: 50 MIN

SASTOJCI

- 1,5dL mljevenih lanenih sjemenki
- 1,5dL mljevenih suncokretovih sjemenki
- 0,5dL mljevenih sjemenki bundeve
- 90g mljevenih badema
- 50g mljevenog susama
- 1 kašika chia sjemenki (ranije namočenih u malo vode)
- 4 jaja
- 1dL vode
- malo soli
- malo sode bikarbune

UPUTSTVO

1. Samljeti lanene, suncokretove, bundevine sjemenke, bademe i sezam u mlincu za kavu ili sjeckalici.
2. Pomiješati sve sastojke, eventualno još dodati cijelih sjemenki po želji za malo grublju teksturu.
3. Smjesu staviti u kalup obložen pak papirom.
4. Peći 45-60 min na 180°C.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI:

Kalorije: 2147

Ugljeni hidrati 49g, Proteini: 88g Masti: 182g

Rižin hljeb



KOLIČINA: 1 HLJEB

PRIPREMA: 10 MIN

PEČENJE: 45 MIN

SASTOJCI

- 260 g riže
- 240 g vode za blendanje
- 3 kašike maslinovog ulja
- 1 kašika meda
- Kesica suvog kvasca
- Kašičica soli

UPUTSTVO

1. Rižu dobro isprati a zatim joj dodati oko 3dL vode, te ostaviti da odstoji par sati.
2. Rižu potpuno ocijediti od vode nakon što je odstojala.
3. Sipati u blender sve navedene sastojke i dobro izblendati.
4. Masu preliti u kalup i ostaviti da odstoji oko sat vremena.
5. Peći oko 45 minuta na 180-200°C, zavisno od jačine rerne.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI:

Kalorije: 1256

Ugljeni hidrati 229.3g, Proteini: 21g Masti: 35g

Krekeri sa brašnom od leblebije



KOLIČINA: 1 PLEH

PRIPREMA: 10 MIN

PEČENJE: 20 MIN

SASTOJCI

- Brašno leblebije 50g (ili smjesa za falafel)
- Ovsene mljevene pahuljice 50g
- Chia sjemenke 30g
- Sjemenke susama, suncokreta, lana i bundeve mljevene 80g
- 3 kašike maslinovog ulja
- Malo sode bikarbune i malo soka limuna
- So i začini (curry, kurkuma, ljuta paprika, mediteranski...)
- 1 dcl gazirane vode

UPUTSTVO

1. Sjemenke grubo samljeti u blenderu ili sjeckalici. Dodati ostale sastojke. Gaziranu vodu dodavati na kraju pomalo kako smjesa ne bi bila previše rijetka i gnjecava.
2. Na široki pleh staviti papir za pečenje, a na njega tijesto i malo ga raširiti rukama. Zatim na to tijesto staviti još jedan papir za pečenje i valjkom preko papira razvaljati do željene debljine.
3. Zatim maknuti gornji papir i krekere rezati prije pečenja u željeni oblik. Tako izrezane krekere peći u pećnici zagrijanoj na 200°C 15-ak minuta.
4. Kad se krekeri malo ohlade, odvojiti ih jedan od drugoga onako kako ste ih izrezali prije pečenja.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI:

Kalorije: 1193

Ugljeni hidrati 77.2g, Proteini: 39g Masti: 83g

Krekeri sa sjemenkama



KOLIČINA: 1 PLEH

PRIPREMA: 10 MIN

PEČENJE: 20 MIN

SASTOJCI

- 75g sjemenki susama
- 75g sjemenki suncokreta
- 75g sjemenki bundeve
- 30g sjemenki lana
- 30g chia sjemenki
- 75g kukuruznog brašna
- 50mL maslinovog ulja
- 250mL vrele vode
- 1/2 mala kašike soli
- 1 kašika začina za pizzu

UPUTSTVO

1. Sve pomiješati i staviti na papir za pečenje na debljinu 3-4mm.
2. Nakon 15 minuta pečenja izvaditi i nožem ili kolutom za rezanje pizze napraviti tragove za lomljenje.
3. Peći još 10 do 15 minuta na 180°C.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI:

Kalorije: 2325

Ugljeni hidrati 113g, Proteini: 63g Masti: 188g

Krekeri sa zobenim brašnom



KOLIČINA: 1 PLEH

PRIPREMA: 10 MIN

PEČENJE: 20 MIN

SASTOJCI

- 200g zobenog brašna
- 30g rižinog griza
- 1/2 male kašike soli
- 10g chia sjemenki
- 10g susama
- 50g sjemenki bundeve
- 130mL mlake vode
- 40mL maslinovog ulja

UPUTSTVO

1. U zdjeli dobro pomiješati sve suhe sastojke (koristiti samo pola količine sjemenki).
2. Dodati vodu i maslinovo ulje, pomiješati lagano pa prebaciti na podlogu na kojoj se tijesto može mijesiti.
3. Zamijesiti kompaktno tijesto te potom premjesiti nekoliko puta.
4. Odrezati komad masnog papira veličine lima za pečenje. Posuti ga sa malo zobenog brašna pa na njemu razvaljati tijesto.
5. Premazati tijesto s malo vode a zatim ga posuti sa preostalom količinom sjemenki.
6. Narezati kreker u željeni oblik i peći na 160°C, oko 50 minuta.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI:

Kalorije: 1546

Ugljeni hidrati 163g, Proteini: 43g Masti: 86g

Heljdine tortilje



KOL: 4 TORTILJE

PRIPREMA: 20 MIN

PEČENJE: 20 MIN

SASTOJCI

- 100g heljdinog brašna
- 2 kašike chia sjemenki
- 1/4 kašičice soli
- 250ml mlake vode

UPUTSTVO

1. Sjediniti sve sastojke, prekriti i ostaviti 15-tak minuta na sobnoj temperaturi.
2. Tortilje peći sa obe strane na malo ulja ili masti, na srednjoj temperaturi.
3. Filovati po želji: proteini -(tofu/meso/sir), svježe povrće (rukola, cherry paradajz, paprika, krastavac), limunov sok, začini, orašasti plodovi.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI:

Kalorije: 430

Ugljeni hidrati 79g, Proteini: 16g Masti: 9g

Kukuruzne tortilje



KOL: 8 KOMADA

PRIPREMA: 20 MIN

PEČENJE: 20 MIN

SASTOJCI

- 260g kukuruznog brašna
- 1/4 male kašike soli
- 3dL tople vode (ili više prema potrebi)

UPUTSTVO

1. Brašno i so stavimo u zdjelu. Ulijemo vodu i miješamo dok ne dobijemo mekano tijesto, dodajući vodu prema potrebi.
2. Tijesto podijelimo na 16 dijelova i oblikujemo kugle. Pokrijemo vlažnom i čistom krpom. Svaku kuglu tijesta pritisnemo tako da dobijemo lepinju veličine 12,5 do 15 cm. Može i manje, ako se lome.
3. Tavu bez ulja zagrijemo na srednje jakoj vatri. Svaku tortilju pečemo na tavi 1 minutu sa svake strane. Pokrijemo vlažnom krpom dok ne budu sve gotove.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI:

Kalorije: 924

Ugljeni hidrati 240g, Proteini: 1.6g Masti: 1.9g

Zobene palačinke iz blendera



KOLIČINA: 10 KOM

PRIPREMA: 5 MINUTA

PEČENJE: 15 MIN

SASTOJCI

- 150g zobenih pahuljica
- 175mL mlijeka
- 150mL mineralne vode
- 1/3 kašičice soli
- 2 jajeta

UPUTSTVO

1. Usuti sve sastojke u blender i blendati par minuta.
2. Odmah peći palačinke, na malo masnoće u tavi, 1-2 minute sa svake strane.
3. Palačinke jesti kao slanu varijantu uz pečenicu, sir, paradajz.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI:

Kalorije: 785

Ugljeni hidrati 107g, Proteini: 35g Masti: 27g

Projice sa tofu sirom



KOLIČINA: 12 KOM

PRIPREMA: 10 MINUTA

PEČENJE: 25 MIN

SASTOJCI

- 250gr kukuruznog brašna
- 50ml maslinovog ulja
- 100g tofu sira
- 1 mala kašika soli
- 1 kašika psilijuma
- 2,5dL jogurta
- 200mL kisele vode
- susam, suncokret za posipanje

UPUTSTVO

1. Pomješati posebno suhe sastojke.
2. Tofu izmrvit i zatim mu dodati ulje, kiselu vodu i jogurt.
3. Sve sjediniti i peći na 200° oko 25 minuta.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI:

Kalorije: 1492

Ugljeni hidrati 241g, Proteini: 12g Masti: 61g