



# Ovocné guľky bez lepku



Letný receptár  
pre všetkých bezlepkáčov



Žijeme bez lepku



Založené / Since 1991



# Slivkové guľky zo zemiakového cesta



## Potrebujeme:

600 g varených, vychladených, očistených  
a pretlačených zemiakov  
300 g **Promix UNI** + na pomúčenie dosky  
1 ČL soli  
1 vajce  
slivky, blumy alebo ringloty (odkôstkované)  
kockový cukor

## Na posypanie:

mletý mak  
práškový cukor  
roztopené maslo na preliatie



## Postup:

Zemiaky, múku, soľ a vajce zmiešame varechou vo veľkej mise. Potom ručne vypracujeme hladké a vláčne cesto. Rozdelíme ho na dve polovice.

Každú časť cesta vyvalkáme na pomúčenej doske na obdĺžnik na hrúbku 5-7 mm. Nožikom rozrežeme cesto na 8 rovnakých častí. Do každej časti cesta zabalíme jednu slivku, do ktorej sme vložili kocku cukru (ak sú slivky dosť sladké, cukor môžeme vynechať). Zabalíme do guľiek.

Guľky vložíme do vriacej jemne osolenej vody a na miernej teplote varíme asi 10 minút - guľky vyplávajú na povrch. Počas varenia ich sem-tam premiešame, aby sa neprilepili na dno hrnca.

Uvarené ich vyberieme dierkovanou naberačkou. Podávame posypané makom, práškovým cukrom a preliate roztopeným maslom.

# Jablkové guľky z dvoch surovín



Potrebujeme:

3 jablká

150 g *Novalim Krupica bezglutenová* + na obalenie

Na posypanie:

tvaroh hrudkovitý

nasekané vlašské orechy

roztopené maslo na poliatie

med, javorový sirup alebo cukor

mletá škorica



Postup:

Jablká umyjeme, ošúpeme a nahrubo nastrúhame do väčšej misky (v nastrúhanom stave by mala byť hmotnosť jabĺk aspoň 350 g). Pridáme k nim krupicu a dobre spolu premiešame. Prikryjeme a dáme do chladničky na hodinu odležať (krupica pekne nasiakne šťavu z jabĺk a vytvorí sa kompaktná hmota).

Po odležaní vyberieme z chladu a tvarujeme guľky s priemerom približne 5-7 cm, ktoré ešte obalíme v krupici. Hotové vhodíme do vriacej vody a krátko povaríme (varíme max. 4 minúty, inak sa môžu rozvariť). Vyberieme z vody a necháme odkvapkať.

Podávame posypané tvarohom, škoricou, nasekanými vlašskými orechami a preliate trochou roztopeného masla. Osladiť môžeme medom, sirupom alebo cukrom.

# Jahodové guľky so strúhankovou posýpkou



## Potrebujeme:

1 balenie **Novalim Halušky bezgluténové v prášku**

450 ml vody

1/2 ČL soli

trochu strúhanej citrónovej kôry

## Na plnku:

asi 10 stredne veľkých jahôd + na ozdobenie

## Na posýpku:

200 g **Novalim Strúhanka bezgluténová**

70 g masla

práškový cukor podľa chuti

## Postup:

Zmes na halušky spracujeme podľa návodu na obale na hutnejšie a trochu lepkavé cesto. Pomúčenými rukami z neho odtrhávame kúsky veľké asi ako vlašské orechy alebo aj väčšie, roztlačíme ich na placku a do stredu dáme jahodu. Zabalíme ju do cesta.

Takto pripravené guľky potom kladieme do vriacej osolenej vody. Vodu stíšime, aby neublala a guľky v nej pomaly varíme asi 10 minút po tom, ako vyplávajú na povrch.

Uvarené guľky vyberieme dierkovanou naberačkou a servírujeme ich posypané na masle opraženou bezlepkovou strúhankou, práškovým cukrom a poliate roztopeným maslom.

# Krupicovo - mandľové guľky s marhuľovým pyrém



## Potrebujeme:

- 160 g **Novalim Krupica bezgluténová**
- 500 ml mlieka (môže byť aj rastlinné)
- 1-2 vajcia
- 2 ČL nastrúhanej citrónovej kôry
- 50 g nadrobno nasekaných mandlí bez šupky
- 50 g masla alebo kokosového oleja
- práškový cukor na posypanie

## Na marhuľové pyrém:

- 500 g marhúľ
- 1 PL tekutého medu

## Postup:

Najprv si pripravíme marhuľové pyrém. Umyté, osušené a vykôstkované marhule nakrájame na štvrtky. Vložíme do mixéra, pridáme med a rozmixujeme na hladké pyrém.

V hrnci necháme priviesť takmer k varu mlieko spolu s citrónovou kôrou. Vsypeme krupicu a za stáleho miešania varíme, až kým nám vznikne veľmi hustá kaša. Odstavíme a necháme vychladnúť aspoň na izbovú teplotu, potom zapracujeme vajce (ak sa nám zdá hmota príliš tuhá, dáme dve vajcia). Zo zmesi vyformujeme guľky o veľkosti väčšieho vlašského orecha. Ak sa nám príliš lepí na ruky, pridáme trochu viac krupice.

Opatrne ich vložíme do vriacej jemne osolenej vody. Varíme na miernom ohni, kým guľky vyplávajú na povrch. Trvá to 5-10 minút. Uvarené ich vyberieme dierkovou naberačkou alebo menším sitkom, necháme odkvapkať a uložíme na papierovú utierku.

Na panvici rozpálime maslo alebo kokosový olej, prisypeme nasekané mandle a opečieme dozlatista. Krupicové guľky v tejto zmesi jemne obalíme, prípadne ich zmesou posypeme. Podávame ich teplé, posypané práškovým cukrom spolu s marhuľovým pyrém.



# Tvarohové guľky s malinami



*Potrebuje:*

*Na cesto:*

400 g hrudkovitého tvarohu

2 vajcia

100 ml mlieka

450 g **Promix UNI**

štipku soli

60 g rozpusteného masla

trocha nastrúhanej citrónovej kôry

*Na dokončenie:*

čerstvé alebo mrazené maliny

mletý mak alebo vlašské orechy na posypanie

práškový cukor na posypanie

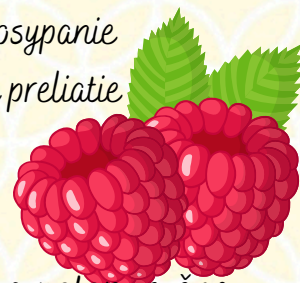
rozpustené maslo na preliatie

*Postup:*

Všetky suroviny na cesto dáme do veľkej misy, premiešame varechou a potom ručne vypracujeme mierne lepkavé kompaktné cesto. Postupne z cesta odoberáme rovnaké kúsky (malo by nám z tejto dávky vyjsť asi 20 guľiek - môžeme si ho dopredu rozdeliť na 20 rovnakých častí).

Každý kúsok cesta roztlačíme na hrubšiu placku. Do stredu vložíme zo tri maliny a dôkladne zabalíme do guľky. Povrch môžeme ešte obaliť alebo posypať trochou múky, aby sa guľky pri varení nezlepili.

Guľky vložíme do vriacej, mierne osolenej vody a varíme asi 10 minút - vyplávajú na povrch. Počas varenia občas podoberieme dierkovanou naberačkou, aby sa neprilepili ku dnu hrnca. Uvarené vyberieme z hrnca, posypeme makom alebo orechami s cukrom a prelejeme maslom. Podávame ešte teplé.



# Čučoriedkové guľky z odpalovaného cesta



Potrebujeme:

Na cesto:

110 g *Novalim Ryžová múka*

200 ml mandľového alebo kravského mlieka

75 g masla

1 vajce + 1 žltok

50 g mletých vlašských orechov

soľ

čierne mleté korenie

Na dokončenie:

čučoriedky

kakao

práškový cukor

roztopené maslo na preliatie



Postup:

Mlieko s maslom v hrnci privedieme do varu a za stáleho miešania prisypeme múku. Miešame dovtedy, kým sa cesto neodlepí od hrnca a na dne hrnca sa urobí biely povlak. Cesto preložíme do misy a necháme 10 minút postáť.

Pridáme rozšľahané vajce aj s extra žĺtkom spolu s vlašskými orechami. Všetko dôkladne zapracujeme. Jemne osolíme a okoreníme, prikryjeme a minimálne na hodinu vložíme do chladničky.

Z vychladeného cesta odoberáme po kúskoch. Do každého zabalíme zopár čučoriedok a vytvárame do guľky. Vložíme ich vo vriacej osolenej vode, potom stiahneme teplotu a pomaly varíme 10-15 minút.

Guľky vyberieme dierkovanou naberačkou, posypeme kakaom, cukrom a prelejeme roztopeným maslom. Skladujeme v chladničke, prípadne môžeme ešte neuvarené aj zamraziť.

# Marhuľové guľky z knedľového cesta



## Potrebuje:

2 balenia **Novalim Knedľa bezgluténová v prášku**

500ml studenej vody

1 PL práškového cukru

rastlinný olej

vykôstkované marhule

## Na posýpku:

125g **Novalim Strúhanka bezgluténová**

75g rozohriateho masla

25g kryštálového cukru

1/2 balíčka vanilínového cukru

štipka mletej škorice

## Postup:

Do väčšej misy nasypeme obsah oboch balíčkov Novalim Knedľa v prášku, pridáme vodu, práškový cukor a varechou miešame, až kým zmes vsaje všetku vodu a vytvorí sa lepkavé cesto.

Naolejovanými rukami potom odoberáme z cesta, pridáme ovocie a tvarujeme guľky (ak sú marhule veľké, stačí polovica do jednej guľky). Guľky vložíme do veľkého hrnca s vriacou vodou a varíme cca 15 minút. Potom ich vyberieme sitkom alebo dierkovanou naberačkou.

Na posýpku na rozohriatom masle opečieme do zlatista kryštálový a vanilínový cukor so strúhankou a so štipkou škorice. Posypeme guľky, prípadne polejeme ešte trochu roztopeného masla a podávame.





# Ríbezľové guľky s makom



## Potrebuje:

500g tvarohu

2 celé vajcia

2 PL práškového cukru + na posypanie

50g masla + na poliatie

1 balenie **Novalim Krupica bezgluténová**

štipka soli

## Na dokončenie:

200g ríbezlí

mletý mak alebo orechy  
práškový cukor na posypanie



## Postup:

V miske zmiešame tvaroh, vajcia, cukor, maslo a štipku soli. Do zmesi postupne pridávame krupicu (množstvo podľa potreby) a miešame, kým nevznikne nelepivé mäkké cesto. Cesto necháme chvíľku odpočinúť, kým krupica nasiakne.

Z cesta potom vytvarujeme valček a nakrájame ho na rovnaké kúsky. Do každého kúska vložíme zopár ríbezlí a vlhkými rukami vytvarujeme guľky, ktoré ešte obalíme v krupici.

Guľky varíme vo vriacej jemne osolenej vode, kým vyplávajú na hladinu - približne 10 minút. Počas varenia ich jemne premiešavame, aby sa neprilepili k hrncu. Vyberieme ich sitkom alebo dierkovanou lyžicou.

Podávame posypané mletým makom alebo orechami, práškovým cukrom a poliate roztopeným maslom. Ozdobíme čerstvými ríbezľami.



Miesto pre môj recept

Orange rounded rectangular box with two white circles on the left side, serving as a title or header area for the recipe.

A series of horizontal lines for writing the recipe instructions.

A large rectangular area with a light gray border, intended for a photograph of the recipe's result.

A series of horizontal lines for additional notes or ingredients.