

Olgica Beslać  
**103 JELA BEZ ĆLUTENA**  
(Slatka i slana,  
ukusna i jednostavna  
za pravljenje)



*Beograd 2021.*

Olgica Beslać  
**103 JELA BEZ GLUTENA**  
(Slatka i slana,  
ukusna i jednostavna za pravljenje)

**Izdavač**  
3D+  
Beograd

**Plasman**  
+381 63 581 502

**Za izdavača**  
Anka Srećković

**Urednik**  
Ivan Srećković

**Grafički dizajn**  
3D+, Beograd

**Tiraž**  
300

**Štampa**  
3D+, Beograd

**Fotografije**  
Jovana Beslać & Pixabay



Olgica Beslać

# 103 JELA BEZ ĆLUTENA

(Slatka i slana,  
ukusna i jednostavna  
za pravljenje)





Mass  
Schneide  
Leibgebäck



Milch-Schneide  
Gebäck  
3,-

Brit-  
Nicker  
1,-



gebäck  
2,50  
1,-



Milch  
Schneide  
2,50



Milch  
Schneide  
1,-



Stollen  
gebäck  
3,50



Chörner  
2,50  
1,-



# Mali saveti za spremanje jela bez glutena

Gluten je zajedničko ime za grupu proteina koja se nalazi u znu žitarica kao što su pšenica, raž i spelta.

Proteini (belančevine) glutena u dodiru sa vodom bubre i testo postaje lepljivo. Gluten testo čini elastično i može se mesiti.

Sama reč gluten potiče od engleske reči "glue" što znači zalepiti.

Bezglutenska ishrana podrazumeva potpuno eliminisanje glutena iz ishrane. Ovo može biti veoma teško jer mnoge industrijski prerađene namirnice sadrže gluten.

Na tržištu postoje posebni prehrambeni proizvodi bez glutena. Oni su označeni natpisom „bez glutena“ i/ili simbolom precrtanog klasa pšenice ispod koga je registracioni broj licence.



# Hleb bez glutena 2

---

*Potrebno je:*

450 g heljadinog integralnog brašna bez glutena  
150 g pirinčanog integralnog brašna bez glutena  
7 dl mlake vode  
1,5 kašičica sode bikarbone  
3 kašike maslinovog ulja  
1 kašičica soli

---

Suve sastojke izmešati, zatim dodati vodu, kad se dobije glatka masa, ona treba da bude gustine kao gušća proja. Smesu izliti u pravougaoni pleh koji ste namazali mašću. U remi zagrejanoj na 200°C, peći 25 minuta hleb, zatim ga pokriti peki papirom i peći još 20 minuta. Pečen hleb izvaditi iz kalupa i uviti u čistu suhu krpu. Kad se ohladi seći kriške.

