„Antialergická“ roláda bez lepku a bez laktózy

15 minut

náročnost ●●○○

Tato lehká roláda se u vás moc neohřeje. Je z našeho Tradičního pomazánkového, plná čerstvého ovoce, a přitom je bez lepku i laktózy. Tak šup na to ;-)

Ingredience (těsto):

- 5 ks vajec (zvlášť žloutky a bílky)
- 80g cukru krupice
- 2 lžíce kukuřičného škrobu
- citronová kůra (cca 1/2 citronu)
- olej

Ingredience (náplň):

- 1 kelímek Jihočeského polotučného tvarohu bez laktózy
- 1 Jihočeská zakysaná smetana 15% laktóza méně než 0,01%
- 1 balíček vanilkového cukru
- oblíbené ovoce (jahody, granátové jablko, kiwi, maliny,…) – ponechat kousek i na ozdobu

Návod na přípravu:

Troubu předehřejme na 180 stupňů Celsia. Pak si rozdělíme žloutky a bílky, z bílků vyšleháme tuhý sníh. Do misky dáme cukr, kukuřičný škrob a promícháme. Do sněhu opatrně vmícháme žloutek po žloutku, dále postupně zapracováváme sypkou směs a nakonec přidáme citronovou kůru. Na plech dáme pečicí papír, který lehce potřeme olejem, a rozprostřeme na něj těsto. Pečeme cca 8 minut. Mezitím si připravíme ovoce a krém. Krém je jednoduchý. Pouze smícháme vanilkový cukr, tvaroh a zakysanou smetanu. Po osmi minutách vyndáme těsto z trouby, na prkénko si položíme utěrku a na utěrku položíme těsto pečícím papírem nahoru. Pečící papír odloupneme a ještě teplou roládu srolujeme a dáme srolovanou vychladnout. Po vyhladnutí roládu rozmotáme, potřeme krémem, přidáme oblíbené ovoce a opatrně zabalíme. Vršek rolády můžeme ozdobit zbylým ovocem či dle chuti zbývajícím krémem.

Podívejte se i na další recepty bez laktózy