

# Domácí bezlepkový chléb, u kterého víte, co jíte

7.7.2026 - Ing. Dagmar Matějková | MATRICARIA CHAMOMILLA s.r.o.

**Snadný, zdravý a chuťově vyladěný Hledáte recept na bezlepkový chléb, který je jednoduchý, zdravý a opravdu chutný? Pak jste na správném místě! Tento chléb z jednodruhových mouk zvládne i úplný začátečník a výsledek vás nadchne - krásně vypadá, dlouho vydrží, je vláčný a výborně chutná.**



## Proč právě bezlepkových chléb z jednodruhovek?

Na rozdíl od hotových směsí přesně víte, co v těstě máte. Můžete si tak chléb přizpůsobit podle svých potřeb, snáze se vyhnete alergenům a navíc získáte výživnější výsledek.

Zkrátka - poctivý domácí chléb bez lepku, který dává smysl. Tak pojďme na to! ☐☐

☐ Snadné, příprava do 15 minut plus kynutí a pečení, dohromady asi 1,5 hodiny

☐ Bez lepku a masa

[https://youtube.com/shorts/r\\_iYkuUhPwo?si=QLEiMM6yYYg7qUww](https://youtube.com/shorts/r_iYkuUhPwo?si=QLEiMM6yYYg7qUww)

## **SUROVINY na bezlepkový chléb:**

- 1 hrnek **rýžové mouky světlé**
- 1/2 hrnku **tapiokové mouky**
- 1/4 hrnek **prosné (jáhelné) mouky** použila jsem mouku z hnědého prosa
- 1/4 hrnku **pohankové mouky**
- 1 lžice **zlatého lněného semínka**
- 1 **vejce**
- 1/4 hrnku **mléka**
- 1 lžička **solí** (Himalájská nebo mořská)
- 1 balení sušeného **droždí**
- 1 lžice **psylia**
- 1 lžička **xantanu**
- cca. 1 hrnek **vody** - vodu přiléváme postupně
- 1 lžička **třtinového cukru nebo medu**
- 1 lžička **octu** (na neutralizaci chuti a vůně droždí)

## **POSTUP přípravy na bezlepkový chléb:**

- Připravte si **gel z psylia**. Tz. psylium dáte, asi do 1/2 hrnku vody a mícháte. Vytvoří se vám do

pár sekund gel.

- Smíchejte všechny suché přísady a postupně zapracujte gel z psyliu, mléko, vejce a vodu.
- Pokud pracujete v robotu, nechejte cca. 5 minut těsto propracovat. Těsto není ani tvrdé jako kámen, ale ani tekoucí. Musí mít konzistenci něco jako třeba plastelína, pokud si na ni pamatujeme:-).
- Následně těsto přikryjte utěrkou a nechejte asi 45 minut kynout. Já těsto nechám kynout v míse robota asi 30 minut a potom přendám do ošatky a nechám dokynout.
- Pečte v předem vyhřáté troubě na 220 °C asi 1 hodinu. Já pečou v litinovém hrnci s pokličkou a tu jsem nesundala celé pečení.
- To bílé, co na chlebu vidíte, je tapioka. Dávám do ošatky, aby se mi chléb nepřichytl.
- Po upečení necháme vystydnout.

☐ Hledáte tipy na další bezlepkové recepty? Doporučujeme kuchařku [Delikátně a zdravě bez lepku](#) od Ing. Dagmar Matějkové ↓



1. Pokud začnete experimentovat s jednodruhovkami, tak se připravte na to, že je potřeba zkusit a testovat, úplně to nefunguje na první dobrou:-)
2. Základní výbava je **xantan** nebo jiná „guma“ a **psylum**
3. Pokud to s gelem z psyliu přeženete, chléb bude mokrá
4. Pořídte si kvalitní litinový hrnec s pokličkou - mám s pečením v zavřeném hrnci nejlepší zkušenost - to je ten oranžový pekáč, který vidíte často na mých fotkách. Stojí sice majlant, ale dá se použít na dušení masa atd. A hlavně nás přežije, výrobce garantuje doživotní záruku!
5. Hlavní je z bezlepkového pečení nedělat drama. Ano, ze začátku pár chlebů poletí do koše, ale

jakmile toto překonáte, uvidíte, že na sebe budete pyšní a budete bezlepkový chléb péct třeba dvakrát týdně.

Bezlepkové recepty najdete [zde](#), a pokud hledáte kvalitní bezlepkové potraviny, nahlédnout můžete [zde](#).

***Autorkou článku je Ing. Dagmar Matějková Chudárková, majitelka Celiakárny a milovnice zdravého životního stylu.***