

„Mnohí celiatici dosvedčujú, že vďaka svojej chorobe žijú zdravšie ako pred jej zistením.“

CELIAKIA

→ VS. ←

BEZLEPKOVÁ DIÉTA

Jedno podmieňuje druhé. Avšak, je táto diéta vhodná aj pre tých, ktorí celiakiou netrpia?

Celiakia (nazývaná aj gluténová senzitivná enteropatia – GTE) je autoimunitné ochorenie, ktoré je charakteristické zápalom sliznice tenkého čreva, ktoré je spôsobené vrodenu citlivosťou na lepok. Doslova možno povedať, že u disponovaných osôb sa po kontakte s lepkom spúšťa obranná, autoimunitná reakcia, v dôsledku čoho dochádza k chronickému zápalu výčnelkov na sliznici tenkého čreva, tzv. klkov.

Klky – cca 0,3 až 1,5 milimetrov vysoké útvary umožňujú vstrebávanie živín, vitamínov a minerálov. Ich poškodením sa telu nedostávajú potrebné živiny. A tak trpí celý organizmus...

Skúsenosť „na nezaplatenie“

Aj tak možno nazvať čas, keď sa celiakia diagnostikovala u mladej ženy, ktorá sa jej však rozhodla čeliť.

Mgr. Zuzana Barillová z portálu www.celiakia.sk ju „dostala“, paradoxne, ako „darček“ k svojim 30. narodeninám... „Bola som vtedy u mojej lekárky a zdalo sa jej, že som bledá. Poslala ma na hematológiu a tam mi okrem iných vyšetrení zistili aj pozitívne protilátky na celiakiu. Bol to pre mňa šok, pretože dovtedy som túto chorobu vnímala ako detskú chorobu. Čítala som o nej, že ak deti neprosievajú, môže to byť celiakia, ale v 30-tke? Nemala som žiadne žalúdočné ťažkosti, ale výsledky z biopsie tenkého čreva celiakiu jednoznačne potvrdili. Mala som vyhladené klky na tenkom čreve, teda telo nemalo ako prijímať živiny, aj preto som mala minimálne hodnoty železa.“



Bolo asi desať dní pred Vianocami. Zuzana nepoznala nikoho s celiakiou, nemala od koho získať cenné rady a od gastroenterológa sa dozvedela iba to, že „nemôže múku“. To bolo z jeho strany všetko. „To, že mám nárok na preukaz ZŤP, príspevok na stravovanie a aj iné múky a potraviny na predpis, ako tie, čo mi predpísal, som sa dozvedela až z portálu, v rámci ktorého teraz vypomáham. Moja osobná skúsenosť ma inšpirovala pomáhať iným, ktorí sa ocitnú v podobnej situácii.“



Zmena životného štýlu

Dnes si už Zuzana vie navariť aj upiecť čokol'vek bezlepkové. Hoci, ako vraví, začiatky boli všelijaké... „Prvý chlieb, ktorý som upiekla, putoval rovno do koša ☺. Nevedela som si ale predstaviť, že do konca života budem bez „normálneho“ chleba. Navyše som zistila, že to nie je len o chlebe, pretože múka je skoro všade. Cestoviny, keksy, polievky, omáčky, mäsové výrobky, čokolády... Moje nákupy v tej dobe boli veľmi dlhé. Kým som našťudovala zloženie každej potraviny, tie malé písomky a obrovské množstvo ingrediencií, chcelo to veľa času. Vtedy ešte neplatil zákon ako teraz, že alergény musia byť zvýraznené, nie je potrebné čítať všetko. Priznávam, začiatky boli veľmi ťažké, ale snažila som sa na to pozerat' pozitívne, veď je to jedna z diagnóz, kde nie sú potrebné žiadne lieky a pri dodržiavaní bezlepkovej diéty sa črevo vráti do pôvodného stavu, krvné testy sú negatívne. Keby som to mala teraz zhodnotiť, tak asi prvý polrok bol taký ťažší. Teraz to už beriem ako životný štýl, cítim sa fajn. Z bezlepkovej múky je možné spraviť aj halušky, pirohy či buchty na pare, dokonca rôzne koláče. Najhoršie je to asi mimo domova. Ale veľmi sa teším, že v Spišskej Novej Vsi, kde žijem, máme dokonca aj donášku obedov s bezlepkovými jedlami, čo je pre mnohých celiatkov, ktorí sa v práci nevedia bezlepkovo najesť, iba sen. Celiakia je síce nevyliečiteľné ochorenie, ale je oveľa viac závažnejších chorôb. Tu je potrebné len pozitívne sa nastaviť a mať správnu disciplínu v stravovaní. Čo by za to dali pacienti s inými diagnózami...“

Pozná ju aj história

Prvé zmienky o celiakii sa objavujú už v antike. Avšak, prelomový bol až r. 1888, keď britský pediater Samuel Gee pozoroval skupinu pacientov a zistil, že ich ťažkosti súvisia so stravou. O to sa oprel o niekoľko rokov holandský pediater K. W. Dicke, ktorého zaujalo, že počas 2. svetovej vojny, keď bol nedostatok pšenice, sa chlieb zvykol piecť z rôznych náhrad. V tomto čase rapídne klesol počet detí i dospelých, ktorí mali ťažkosti typické pre celiakiu. Keď sa po vojne začali znovu produkovať obilniny, u lekárov sa opäť objavovali pacienti – ešte nediagnostikovaní celiatici. Toto poznanie bolo prvým krokom k zisteniu, že „na vine“ sú obilniny.

LEPOK = hlavný vinník

Aby sme však boli presní, ani nie tak obilniny, ale ich bielkovina – lepek (odb. glutén). Táto bielkovina je prítomná v obilných zrnách (pšenice, jačmeňa, raže...) a zo zdravotného hľadiska nemá významnú výživovú hodnotu. Teda, ak lepek organizmu nedodáme, nebude trpieť jeho nedostatkom. Naopak, okrem celiakie sa objavujú ďalšie ochorenia, pri ktorých hrá táto látka tiež negatívnu úlohu, napr. autizmus, Crohnova choroba, skleróza atď.

Ako lepek pôsobí? Organizmus u osôb citlivých na túto bielkovinu po skončení jedla, ktoré ho obsahuje, spustí obrannú reakciu a začne si sám tvoriť protilátky proti lepku. V dôsledku toho dochádza k chronickému zápalu klkov na sliznici, vstrebávanie živín ustáva, orgány nie sú správne vyživované...

» Čo spolupôsobí na spustenie ochorenia?

Trend výskytu ochorenia je, žiaľ, stúpavý. Diagnostikujú sa už aj polročné bábätká, ktoré pri zavádzaní nových potravín do svojho jedálnička majú práve typické bolesti bruška, ktoré sa spočiatku môžu pripisovať neskorým kolikám, no neskôr sa potvrdí celiakia.

Množstvo štúdií, ktoré sa celiakiou zaoberajú, potvrdzuje, že na spustenie ochorenia sú potrebné tieto faktory:

- ✱ **genetická predispozícia** – celiakia je dedičné ochorenie, avšak, niektorí ľudia môžu byť iba nositeľmi génu, ktorý je pre celiakiu typický, ale ochorenie sa u nich nemôže prejaviť. Ak sa však ochorenie u niekoho v rodine prejaví, mali by byť testovaní aj všetci priami členovia rodiny.
- ✱ **spúšťač**, ktorý oslabí organizmus a dovoľí chorobe sa prejaviť – napr. choroba, stres ap. U dospelých môže byť spúšťačom tohto ochorenia aj úraz, operácia, či vážnejšia viróza. U žien môže celiakia prepuknúť po otehotnení.

- ✱ **konzumácia stravy s lepkom**

» Široká paleta príznakov

Prejavy celiakie sú veľmi rôznorodé. Môže to byť zaostávanie v raste (typické najmä u detí), únava, chudnutie, nechutenstvo, napínanie na vracanie, bolesti brucha a nafúknuté brucho, hnačky, zápcha, depresívne stavy, anémia, osteoporóza, ekzémy. Možno to prekvapí, ale celiakia môže byť tiež jednou z príčin neplodnosti, dokonca sa uvádza súvislosť s potratmi a predčasnými pôrodmi. Neliečená celiakia sa spája s vyšším rizikom malígnych ochorení, hlavne tráviaceho traktu, ale aj s cukrovkou a ochoreniami štítnej žľazy.

„Keďže tých prejavov je veľmi veľa, často sa stáva, že lekári liečia len príznaky, neodhalia príčinu – celiakiu. Aj keď je to neliečiteľné ochorenie, riešením a odstránením ťažkostí je celoživotné dodržiavanie bezlepkovej diéty, čiže vyhýbanie sa konzumácii potravín ako pšenica, jačmeň, špaldá, raž, ovos a iné. Poškodené tenké črevo sa po nasadení bezlepkovej diéty „uzdraví“,“ konštatuje Z. Barillová.

» Diagnostika ochorenia

Ako sme už spomenuli, prvotný impulz vychádza zo samotnej osoby, ktorá môže vylúčením potravín s lepkom spozorovať zmeny, napr. ústup tráviacich ťažkostí ap. To môže poukázať na to, že problém má svoje korene v konzumácii istých potravín. Pri samotnej diagnostike je základným úkonom vyšetrenie krvi na protilátky proti lepku a biopsia tenkého čreva. **Zistenie protilátok** je už možné aj z domáceho testu, dostupného v lekárnach. Test však má iba informačnú hodnotu, potvrdenie protilátok, ich množstvo atď. jednoznačne určí odborné vyšetrenie krvi, indikované lekárom.

V rámci biopsie môže lekár vidieť u pacienta s celiakiou klky normálnej stavby, až po tie, pre ktoré je typická ťažká atrofia (zakrpatenie). Pri biopsii je pacientovi odobraná malá vzorka sliznice. Po jej vyšetrení sa diagnóza definitívne potvrdí alebo vyvráti. No keďže toto vyšetrenie je pomerne náročné – na odobratie vzorky sa používa endoskop, ktorý musí pacient prehltnúť, najmä u malých detí sa čaká do vyššieho veku, aby boli schopné spolupracovať. Biopsia a protilátky zostávajú základnou podmienkou pre presné určenie celiakie, ale aj priznanie sociálnych výhod, prípadne preukaz ZŤP. Ak tieto vyšetrenia nepreukážu celiakiu jednoznačne, možno pristúpiť aj ku **genetickým vyšetreniam**, ktoré sa vykonávajú iba v špecializovaných laboratóriách.

„Prejavy celiakie sú veľmi rozmanité – únava, chudnutie, nechutenstvo, napínanie na vracanie, bolesti brucha, nafúknuté brucho, hnačky, zápcha, depresívne stavy, anémia, osteoporóza, ale aj neplodnosť.“

Stravovanie

Bezlepková diéta je pre celiatikov jedinou voľbou, čo spočiatku môže pôsobiť zaťažujúco. Avšak, jej efekt, ak je plne dodržiavaná, je možné vidieť už za niekoľko mesiacov. Zápál sliznice tenkého čreva, ktorý už nie je atakovaný lepkom ustupuje, črevo sa uzdravuje. Navyše, niektorí celiatici časom vplyvom zvýšenej citlivosti na stravu ako takú prirodzene vylúčia aj iné potraviny, napr. koreniny, vyprážané jedlá ap.

Prerušovanie diéty je vážnou chybou, a preto je nutné, aby boli celiatici v jej dodržiavni precízni. Našťastie, oproti minulosti sa sortiment bezlepkových potravín výrazne rozšíril a hoci pri tomto stravovaní je nutné neustále sledovať konzumované potraviny, dochucovadlá, sladkosti, nápoje ap., je toto stravovanie dnes už na inej úrovni ako kedysi.

Mnohé rodiny, ktoré majú celiatika do svedčia, že po prvotnom šoku si na zmenu stravovania zvykne celá rodina a často sa aj ostatní členovia začnú do určitej miery stravovať bezlepkovo. Napr. polievky, omáčky, či ostatné jedlá nezahusťujú bežnou pšeničnou múkou, ale bezlepkovými zmesami, alebo kukuričným či zemiakovým škrobom. Celiatici majú k dispozícii aj širokú paletu cestovín. Bezlepkový chlieb má rôzne variácie a často chutí aj neceliatikom. Zuzana Barillová na margo záujmu verejnosti o celiakiu dodáva: „Celiatikov záujem o bezlepkovú diétu teší, pretože sa o nej viac hovorí, ľudia ju vnímajú, v obchodoch je väčší výber bezlepkových výrobkov. Na druhej strane, situácia v reštauráciách je stále veľmi zlá. Často čašníci ani nevedia, čo je bezlepková strava, pri otázke, ktoré jedlo je bezlepkové je odpoveď často – žiadne,



pretože nevedia, čo to znamená. Situácia sa však zlepšuje z roka na rok, ale je potrebné, hlavne v oblasti reštaurácií, zvýšiť informovanosť pracovníkov. Často sa stáva, že ak napríklad cukráreň ponúka bezlepkové zákusky, naberá ich tými istými kliešťami ako ostatné, čo vedie ku kontaminácii. Aj také malé množstvo lepku môže celiatikom spôsobiť problémy.“



Bezlepkové potraviny sú označované preškrtnutým klasom.

Niektoré nevhodné potraviny v strave celiatika:

- * **múka a výrobky z nej** – pšeničná, ražná, jačmenná, ovsená (aj vločky, krúpy, škrob)
- * **mlieko a výrobky z neho** – ktoré obsahujú lepok
- * **mäsa a mäsové výrobky** – salámy, párky...
- * **pochutiny** – omáčky, nálevy, nátierky, dressinky
- * **dezerty, sladkosti** (aj žuvačky, cukríky ap.) s pridaním bežnej múky
- * **zeleninové jedlá** – ktoré môžu byť zahusťované obilnou múkou alebo ktoré nafúkujú
- * **ovocie** – ktoré dráždi tráviaci trakt, napr. ríbezle, hrozno...
- * **múčne, vyprážané jedlá, polievky** – kde je riziko, že v nich bola použitá múka
- * **nápoje** – nevhodné: káva, alkohol, pivo, sýtené sladčené nápoje atď.
- * **niektoré lieky** tiež obsahujú lepok

Na čo má celiatik nárok?

- » Pre celiatika, ktorý má potvrdenú diagnózu u gastroenterológa, sa **bezlepkové potraviny** a suroviny vyberajú v lekárni na recept. Pre bezlepkové potraviny takto zakúpené platí čiastočná úhrada zdravotných poisťovní. Táto úhrada sa mení podľa kategorizácie liekov a dietetických potravín a značne pomáha odbremeniť rodiny od finančnej záťaže, ktorú bezlepková diéta predstavuje.
- » **Kompenzácie** – ak má diéta alebo dospelý preukázanú a potvrdenú diagnózu, môže sa obrátiť na príslušný úrad práce, sociálnych vecí a rodiny. Môže získať preukaz ZŤP (zdravotne ťažko postihnutého občana), ktorý ho oprávňuje k rôznym výhodám. ZŤP posudzuje posudkový lekár ako tzv. mieru postihnutosť. Kompenzácia na diétu stravu je ďalším nárokom pacienta s celiakiou, patrí však iba rodinám, ktoré nepresiahnu určený finančný rodinný príjem, ktorý sa posudzuje ako základ pre určenie kompenzácie. O kompenzáciu na diétne stravovanie sa žiada zvlášť, rovnako aj o ZŤP. Žiadosti je potrebné dokladovať potvrdeniami od odborného lekára a potvrdeniami o rodinných príjmoch.

(Pozn. Napríklad v Českej republike si celiatici musia všetky potraviny hradit sami, nemajú nárok ani na príspevok na stravovanie, ani na preukaz ZŤP.)

Viac informácií možno nájsť na viacerých stránkach (napr. www.celiakia.sk), ktoré informujú o nových možnostiach výroby a predaja bezlepkových potravín, o bezlepkových receptoch, kompenzáciách i o reštauráciách, kde je možné sa bezlepkovo stravovať.

Viete, že existuje aj **alergia na lepok**?

Rozdiel medzi celiakiou a alergiou na lepok je ten, že celiakia je spôsobená reakciou imunitného systému na prítomnosť lepku v potrave, pričom ťažkosti sa objavujú postupne a stav je chronický. Pri alergii na lepok nedochádza k zápalovému procesu čreva a ťažkosti po požití potravy s lepkom sa dostávajú okamžite, po konzumácii.

Alergia na lepok sa síce tiež lieči vylúčením lepku zo stravovania, ale môže to byť iba prechodné, jedlá s malým množstvom lepku môžu byť tolerované. Dokonca, alergia na lepok môže u danej osoby úplne vymiznúť, čo pri celiakii ako celoživotnej diagnóze nie je možné.

Mýty o celiakii

- ✱ **Celiakia je detská choroba** – dnes je už známe, že celiakia sa môže rozvinúť v ktoromkoľvek veku, často aj po 60. roku života.
- ✱ **Bezlepková diéta pomôže k vyliečeniu celiakie** – celiakia je ochorenie, ktoré sa v dnešnej dobe nedá liečiť. Ak sa však dodržiava bezlepková diéta, všetky príznaky celiakie vymiznú, biopsia tenkého čreva aj krvné testy na protilátky sú rovnaké ako u zdravého človeka, čo často viedlo k presvedčeniu, že človek je vyliečený a môže sa vrátiť k normálnej strave. Bohužiaľ, nie je to pravda. Po návrate k bežnej strave sa u celiatika všetky príznaky vrátia, vrátane poškodenia sliznice tenkého čreva.
- ✱ **Špalda je bezlepková** – často sa stáva, že špalda je označovaná za bezlepkovú potravinu, čo však **nie je pravda**. Špalda obsahuje lepok a je pri bezlepkovej diéte nevhodná.

„Najväčší mýtus, ktorý vládne v dnešnej dobe je, že bezlepková diéta je zdravá a chudne sa pri nej.“

Objasňuje Z. Barillová: „Zo všetkých ľudí, ktorí dodržiavajú bezlepkovú diétu, je v Európe len 20 % celiatikov a v USA len 5 %. Ostatní dodržiavajú bezlepkovú diétu z iných dôvodov, buď ako životný štýl, alebo sa pri bezlepkovej diéte cítia lepšie. Ľudia, ktorí dodržiavajú bezlepkovú diétu bez stanovenia diagnózy, riskujú to, že ak by im boli v budúcnosti robené krvné testy na celiakiu, výsledky by boli falošne negatívne. Oberajú sa tak o možnosť, ktorú majú celiatici na Slovensku, dostávať bezlepkové potraviny na recept, získať od štátu príspevok na stravovanie, či preukaz ZŤP.“

Bezlepková diéta pritom nie je taká zdravá, ako sa o nej hovorí. Celiatici v nej neprijímajú dostatok živín, obsahuje viac tukov, sacharidov, sodíka atď. Ak sa už niekto predsa len rozhodne bezlepkovo stravovať, pretože sa tak cíti lepšie, je potrebné dať si spraviť testy na celiakiu ešte pred zavedením bezlepkovej stravy, aby sa táto diagnóza mohla vylúčiť.“

Len žiadnu **paniku**!

Ak ste sa v množstve príznakov tohto ochorenia našli a myslíte si, že by sa mohlo týkať aj vás, nemajte obavy. Čo najskôr podstúpte preventívne vyšetrenia, prípadne ďalšie, ktoré vám odporučí lekár. Celiakia je ochorenie, s ktorým možno plnohodnotne žiť. Avšak, je nutné rešpektovať „pravidlá hry“. Ale to ako nadšenci zdravého životného štýlu a športovania určite chápete...

Nádej pre celiatikov prinášajú aj stále nové výskumy, ktoré sa snažia nájsť účinnú látku, ktorá by bola riešením v boji s lepkom. Sľubná je tzv. enzymatická terapia, ktorá využíva špeciálne enzýmy, ktorý rozkladá lepok na látky, ktoré nie sú telu škodlivé. Táto, ako aj ďalšie štúdie, je však zatiaľ iba vo fáze testovania. Momentálne je jedinou liečbou celiakie bezlepková diéta.

RECEPTY A FOTO | Mgr. Zuzana Barillová

RECEPTY



Nepečená kokosová roláda

Suroviny:

CESTO:

- 320 g bezlepkových maslových sušienok
- 150 g práškoveho cukru
- 3 lyžice kakaa
- 60 ml silnej čiernej kávy (aj so zrníčkami)
- 40 ml tuzemáku
- strúhaný kokos na obalenie rolády

PLNKA:

- 150 g masla
- 50 g práškoveho cukru
- 50 g strúhaného kokosu

Postup:

CESTO: Sušienky najemno rozomelieme a v miske zmiešame s práškovým cukrom, kakaom, kávou a tuzemákom. Rukou vypracujeme tuhšie cesto, ktoré zabalíme do potravinovej fólie a necháme asi 1 hodinu odstáť v chladničke.

PLNKA: Maslo vyšľaháme s cukrom dopenista. Potom k nemu pridáme strúhaný kokos a vymiešame dohľadka. Cesto rozvaľkáme medzi 2 fóliami na obdĺžnik s hrúbkou asi 0,5 cm, rovnomerne ho potrieme kokosovou plnkou a zrolujeme. Roládu necháme dôkladne stuhnúť v chladničke (aspoň 1 hodinu). Pred podávaním ju obalíme v strúhanom kokose a nakrájame na kolieska.

Chlieb so psylliom

Suroviny:

- 400 g bezlepková múka Mix B
- 100 g teffová múka
- 20 g čerstvé droždie – 1/2 kocky droždia
- 1 PL psyllia
- 1/2 čl cukru
- 1 čl soli – podľa chuti
- 1 necelá PL oleja
- 1 čl mletej rasce
- 500 – 550 ml vody
- semiačka podľa chuti (ľanové, tekvicové, slnečnicové)

Postup:

Do 400 ml vody dáme psyllium a necháme odstáť min. 3 hodiny, pokojne aj do druhého dňa. Do 1 dcl teplejšej vody dáme kvások s cukrom a necháme ho kvasiť, pokiaľ nám „nebubľe“ na povrchu – 5 – 10 min. Primiešame potom ostatné ingrediencie a poriadne vymiešame. Prekryjeme igelitom a necháme kysnúť asi hodinu v teple. Potom cesto vyklopíme na pomúčenú dosku a prekladáme ho niekoľkokrát – od okraja k stredu, pootočíme o 90° a opakujeme, zagulatíme, dáme do ošatky a necháme kysnúť ešte asi 30 min. Zakryjeme fóliou.

Rúru rozohrejeme na maximum s plechom, v ktorom budeme piecť. Keď je rúra vyhriata, preložíme chlieb (spodom na vrch – opačne vyklopíme, aby sme dostali na vrch vzor z ošatky) a do rúry striekneme vodu, môžeme aj na chlieb, ja po 10 minútach striekam opäť a ešte asi 2x počas pečenia. Po 10 min. taktiež stiahneme teplotu z 230 °C na 200 °C a pečieme, kým nie je kôrka tmavá. Zloženie múk je možné obmieňať, napríklad miesto teffovej pohánkovú a pod.

CELIAKIA
vs.
BEZLEPKOVÁ
DIÉTA



Hviezdny kysnutý koláč

Suroviny:

CESTO:

- 250 ml mlieka
- lyžička cukru
- lyžička múky
- 1/2 droždia
- štipka soli
- 50 g kryštálový cukor
- 100 ml oleja
- 1 vajce + 1 žltok
- žltok na potretie
- 400 g bezlepkovej múky Mix B Schär

NÁPLŇ:

- 125 ml mlieka
- 100 g mletý mak (prípadne 80 g mak a 20 g kokos)
- 50 g kryštálový cukor

Postup:

Z mlieka, lyžičky cukru, lyžičky múky a droždia spravíme kvások, primiešame ostatné ingrediencie a necháme asi 30 minút kysnúť. Medzitým si pripravíme náplň tak, že všetky ingrediencie zvaríme asi 3 – 5 minút. Cesto rozdelíme na 4 rovnaké diely, každý vyvalkáme na veľkosť taniera, natrieme plnkou, na to ďalší plát, na vrchný už nie. Na stred položíme hrnček a od neho režeme smerom von 16 rovnakých dielikov. Každý pretočíme zospodu hore, podľa toho, aký vzor chceme – ak chceme slniečko, každý diel stočíme do rovnakej strany, ak chceme hviezdu, stále dva pláty smerom od seba. Potrieme žltkom so štipkou soli kvôli lesku a a pečieme pri 175 °C asi 20 – 25 minút.

Ovocné muffiny

Suroviny:

- 180 g bezlepkovej múky Mix it!
- 2 vajcia
- 180 g kryštálový cukor
- 1 balíček vanilínový cukor
- 200 g kyslej smotany
- 50 g slnečnicový olej
- 1 balíček prášku do pečiva
- 200 g bobuľovitých plodov podľa sezóny – napr. čučoriedky (prípadne kúsky čokolády, môžu byť aj oriešky, podľa chuti)

Postup:

Vajcia, cukor a vanilínový cukor vymiešame v mixéri do peny. Primiešame kyslú smotanu a olej. Zmiešame múku a prášok do pečiva a varechou primiešame do cesta. Nakoniec primiešame ovocie. Formy vymastíme a vysypeme múkou (silikónové netreba natierať), naplníme ich do polovice. Pečieme vo vyhriatej rúre asi 25 minút pri 180 °C.

