Szarlotka sypana owsiana (bez glutenu, mleka, jajek)

Szarlotki i inne ciasta z jabłkami należą do ulubionych i najbardziej popularnych deserów o tej porze roku. Mamy więc dla Was kolejną propozycję na łatwe i pyszne ciasto – szarlotkę sypaną owsianą. Jest to prosty przepis na wegańską i bezglutenową szarlotkę, która świetnie smakuje z ubitą „śmietanką" kokosową. Jeżeli nie używacie cukru, możecie go zastąpić erytrytolem lub ksylitolem. Szarlotka sypana owsiana sprawdzi się na każdą okazję. Jeśli lubicie, możecie dodać do jabłek cynamon. Naszym zdaniem świetnie smakuje nawet bez tej przyprawy. Nie każdy ją lubi i może używać. Spróbujcie naszego ciasta – szarlotka sypana owsiana.

Składniki:

- 1 1/2 szklanki płatków owsianych
- 3/4 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej
- 1/3 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1 szklanka cukru trzcinowego
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 1/2 kg jabłek
- 200g zimnej margaryny bezmlecznej (u nas Alsan)

Przygotowanie szarlotki sypanej:

Do miski wsypujemy płatki owsiane, mąki, cukier, cukier waniliowy oraz proszek do pieczenia. Mieszamy dokładnie suche składniki. Jabłka obieramy i ścieramy na tarce o dużych oczkach. Następnie przygotowujemy okrągłą formę do pieczenia. Można ją wysmarować margaryną i posypać mąką kukurydzianą lub ryżową albo wyłożyć papierem do pieczenia. Suchą masę dzielimy na 3 części (po jednej czubatej szklance każda) a jabłka na

dwie części. Na dno tortownicy o średnicy około 28 cm wysypujemy pierwszą porcję suchych składników, delikatnie wyrównujemy powierzchnię. Następnie przekładamy równomiernie połowę jabłek i lekko ugniatamy. Na jabłka rozsypujemy drugą szklankę suchych produktów i wykładamy na nie drugą porcję jabłek. Na koniec dajemy trzecią porcję mieszaniny suchych składników oraz zimną margarynę pokrojoną na małe kawałki. Szarlotkę pieczemy w temperaturze 190 stopni około 1 godziny 15 minut.



Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z

certyfikatem bezglutenowym!

Kluski ziemniaczane kładzione (bez glutenu, mleka, jajek)

Co zrobić z zeszłorocznych ziemniaków, które często nie są już tak smakowite? Nasza podpowiedź – zróbcie kluski ziemniaczane kładzione! Dodatek mąki jaglanej wzbogaca wartość odżywczą tego dania. Uczulonych na jajka zapewniamy, że świetnie udają się bez ich dodatku. Spróbujcie!

Składniki (na ok. 4 porcje):

- 600 g ugotowanych, wystudzonych ziemniaków
- 1/2 szklanki mąki jaglanej
- 1/2 szklanki skrobi ziemniaczanej
- trochę soli (opcjonalnie)

Przygotowanie – kluski ziemniaczane kładzione:

Ziemniaki przecisnąć przez praskę, zmielić w maszynce do mięsa lub, jeśli nie mamy takich sprzętów, przecisnąć przez mocne, duże sitko za pomocą drewnianej kuli. Do ziemniaków dodać przesiane mąki, a następnie masę wyrabiać łyżką do uzyskania jednolitej konsystencji (można też to robić ręką). W zależności od rodzaju ziemniaków, uzyskamy ciasto luźniejsze, takie, które nadaje się do nabierania łyżką lub gęste, które po dodaniu odrobiny mąki będzie można formować w kopytka czy

kulki (np. jak kluski śląskie). Robiliśmy te kluski kilka razy i za każdym razem miały inną gęstość. Zaletą klusek kładzionych jest łatwość oraz szybkość ich wykonania. Nabieramy je łyżką zamoczoną za każdym razem we wrzątku, wrzucamy do osolonej wody i gotujemy na wolnym ogniu (możemy delikatnie zamieszać). Po wypłynięciu kluski gotować kilka minut. Świetnie smakują polane sosem lub z dodatkiem podsmażonej cebulki. Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Bezglutenowe bułki owsiano-jaglane (bez pszenicy, mleka, jajek)

Pieczywo bez glutenu może być smaczne i miękkie. Takie właśnie są nasze bezglutenowe bułki owsiano-jaglane. Polubiły je również dzieci. Polecamy Wam do wypróbowania, bo domowe wypieki są najlepsze!

Składniki (na około 8 małych bułek):

suche:

- 1/2 szklanki mąki owsianej
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1/4 szklanki mąki jaglanej
- 1/4 szklanki mąki ryżowej białej
- 1 czubata łyżka łuski babki jajowatej
- 1 1/2 łyżeczki drożdży instant
- 1/2 łyżeczki cukru

- 1/2 łyżeczki soli

mokre:

- 1 szklanka ciepłej wody
- 1 łyżka oleju

Przygotowanie – bezglutenowe bułki owsiano-jaglane:

Do miski przesiać mąki, dodać łuskę babki jajowatej,drożdże, sól i cukier. Wszystko dokładnie wymieszać. Wlać ciepłą wodę i olej, wyrabiać ciasto łyżką do uzyskania jednolitej, dość gęstej konsystencji. Podzielić ciasto na 8 części, a następnie zwilżonymi dłońmi formować bułki. Kłaść na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, odstawić na około pół godziny do wyrośnięcia. Piec w temperaturze 200 stopni około 15-20 minut. Smacznego

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Bezglutenowe naleśniki doskonałe (bez pszenicy, mleka, jajek)

Przedstawiamy Wam przepis na bezglutenowe naleśniki doskonałe. Nasze naleśniki są miękkie i elastyczne, a smakują naprawdę przepysznie! Jak to zwykle u nas, jest to dodatkowo przepis bez jajek i mleka, co zapewne ucieszy wielu bezglutenowych alergików oraz wegan. Można je serwować na słodko i na

słono. My posmarowaliśmy je kremem daktylowo – czekoladowym i dodaliśmy borówki. Pycha!

Składniki na bezglutenowe naleśniki doskonałe:

- 1 szklanka mąki owsianej bezglutenowej
- ½ szklanki mąki ryżowej
- ½ szklanki mąki ziemniaczanej
- 1 łyżka mąki jaglanej
- szczypta soli, np. himalajskiej
- 3 szklanki mleka roślinnego (np. ryżowo – migdałowego)

Przygotowanie:

W wysokim naczyniu miksujemy mleko z pozostałymi składnikami i odstawiamy ciasto na co najmniej 15 minut. Po tym czasie dokładnie mieszamy i smażymy naleśniki na rozgrzanej patelni z dodatkiem odrobiny oleju. Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Knedle jaglane ze śliwkami (bez glutenu, mleka, jajek)

Lato to czas, kiedy warto wykorzystywać owoce na wiele sposobów. My mamy dla Was przepis na pyszne knedle jaglane ze śliwkami. Oczywiście możecie użyć do nadziewania również innych sezonowych owoców. W zimie mogą to być owoce mrożone. Chętnie będą je zajadać nie tylko osoby na diecie bezglutenowej.

Składniki (na około 13 – 14 sztuk):

- 1 szklanka suchej kaszy jaglanej
- 3/4 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1/2 szklanki maki ryżowej białej + dodatkowo na stolnicę
- szczypta soli
- 2 szklanki wody
- 1/4 szklanki mleka migdałowego lub sojowego
- cynamon (opcjonalnie)
- ok. 14 sztuk drobnych śliwek

Przygotowanie:

Kaszę jaglaną dokładnie przepłukać na sicie i odsączyć. Następnie ugotować na małym ogniu w podanej ilości wody z dodatkiem mleka migdałowego i szczypty soli. Ugotowaną kaszę odstawić do wystygnięcia, na co najmniej jedną godzinę (powinna być ciepła, gdyż lepiej się wtedy miksuje). Po tym czasie kaszę zblendować, dodać mąki i dokładnie wyrobić ciasto. Przykryć ściereczką i odstawić do całkowitego wystudzenia. W tym czasie umyć śliwki i usunąć pestki. Otwarte śliwki oprószyć cynamonem. Masę na knedle przełożyć na wysypaną mąką ryżową stolnicę i rozwałkować na grubość około 0,5 cm. Szklanką wykrawać kółka (jak przy pierogach) i kłaść na nie wydrążone śliwki (złożone dwie połówki). Na wierzch położyć drugie kółko, zlepić oraz uformować kulę (ręce obsypywać mąką, żeby ciasto się do nich nie przyklejało). Na wrzącą, lekko osoloną wodę kłaść knedle, delikatnie zamieszać. Po wypłynięciu gotować jeszcze około 5 minut na wolnym ogniu. Podawać lekko oprószone cukrem pudrem, ksylitolem, erytrytolem lub z dozwolonym jogurtem czy sosem owocowym. Smacznego!

Chleb z kaszy gryczanej (bez pszenicy, glutenu, mleka, jajek)

Od jakiegoś czasu krążą w Internecie różne przepisy na chleb z kaszy gryczanej. Pomysł nam się spodobał i postanowiliśmy stworzyć swoją wersję. Nasz chleb z kaszy gryczanej wykonany jest z ekologicznej kaszy gryczanej niepalonej. Trzeba do niego trochę cierpliwości, bo gotowy jest po około dwóch dniach. Mamy jednak nadzieję, że zachęci Was łatwość wykonania oraz proste składniki. Nam ten chleb bardzo smakuje, więc polecamy!

Składniki na chleb z kaszy gryczanej:

- 400 g kaszy gryczanej niepalonej BIO
- 500 ml wody
- 2 płaskie łyżeczki soli (u nas himalajska)
- 1 czubata łyżka ziaren słonecznika
- 1 czubata łyżka nasion lnu (plus dodatkowo ok. 2 łyżek do posypania na wierzch)

Przygotowanie:

Kaszę dokładnie płuczemy na sitku. Po odsączeniu zalewamy podaną ilością wody. Woda powinna całkowicie przykryć kaszę i sięgać jeszcze trochę ponad jej powierzchnię. Kaszę odstawiamy na 10 – 12 godzin. Po tym czasie mieszamy, i jeśli potrzeba, dolewamy wody, żeby kasza była nią dobrze przykryta. Ponownie odstawiamy na około 12 godzin. Zlewamy ewentualny nadmiar wody i miksujemy kaszę tak, aby pozostały w masie małe grudki. Dodajemy sól oraz ziarna, mieszamy. Wykładamy masę do foremki. Nam bardzo spodobało się używanie szklanej, podłużnej formy,

którą wystarczy posmarować margaryną lub masłem klarowanym i przełożyć do niej ciasto na chleb. Wierzch posypujemy nasionami lnu (około 2 łyżki). Możemy też użyć tradycyjnej foremki keksowej, którą wykładamy papierem do pieczenia. Foremkę wstawiamy do zimnego piekarnika. Zależnie od temperatury, chleb może rosnąć od 12 do 20 godzin. Po wyrośnięciu włączamy piekarnik i nagrzewamy do temperatury 200 stopni. Pieczemy ok. godzinę. Po upieczeniu wyjmujemy z foremki, jeśli użyliśmy tradycyjnej formy, papier trzeba zdjąć z chleba zaraz po upieczeniu. Smacznego!



Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Placki ziemniaczano-marchewkowe (bez glutenu, pszenicy, mleka, jajek)

Dla smakoszy placków ziemniaczanych mamy kolejną ciekawą propozycję: placki ziemniaczano–marchewkowe. Dodatek marchewki wzbogaca to danie o cenne składniki. Zawiera ona dużo beta-karotenu, który zostaje w naszym organizmie przekształcony w witaminę A. Marchew jest także bogata w witaminy z grupy B (B1, B2, B3, B6, B9) oraz witaminy: C, E i K. To popularne i smaczne warzywo jest także źródłem wapnia, magnezu, fosforu, potasu, żelaza, cynku, błonnika. Mamy nadzieję, że zasmakuje również tym, którzy nie przepadają za marchewką (jest ona słabo wyczuwalna, ale nadaje potrawie odrobinę słodyczy). Placki ziemniaczano-marchewkowe są łatwe oraz szybkie w przygotowaniu. Polecamy!

Składniki na placki ziemniaczano-marchewkowe (około 3 porcje):

- 300g obranych, surowych ziemniaków
- 150g surowej marchewki (1 dość duża)
- 70g (niecałe 1/2 szklanki) mąki gryczanej
- 1/2 łyżeczki soli

Przygotowanie:

Ziemniaki i marchewkę zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Dodać mąkę i sól, wszystko dokładnie wymieszać. Odstawić masę na około 15 minut, po czym smażyć nieduże placki na dobrze rozgrzanej patelni z niewielką ilością oleju.



Placki ziemniaczano-marchewkowe

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Polecamy także bezjajeczne naleśniki, gofry, placki i racuchy:

- Naleśniki bezglutenowe wegańskie
- Naleśniki jaglano – ryżowe
- Naleśniki z kremem karobowym
- Naleśniki owsiane z sorgo
- Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym
- Gofry bezglutenowe
- Racuchy drożdżowe bezglutenowe
- Placki gryczane z jabłkami
- Placuszki z dyni i jabłek
- Placuszki z quinoa i daktylami
- Placki ziemniaczane z sosem a'la tzatziki
- Placki z cukinii i ziemniaków

Książka „Przepisy na dania bez mleka, jajek, pszenicy i soi dla małych alergików"

Christiane Schafer, Brigit Schafer Polskie tłumaczenie: Firma Księgarska Olesiejuk, 2013



Dobra książka dla rodziców małych alergików (i tych większych też)

Zazwyczaj zagraniczne nazwiska autorów sprawiają, że do

specjalistycznych książek kucharskich podchodzę z rezerwą. Dlaczego? Ponieważ bardzo często okazuje się, że przepisy powstają w oparciu o produkty u nas nieznane albo mało dostępne.

W tej książce jest inaczej.

Ogromny plus dla autorek za obszerny wstęp, w którym w przystępny sposób wyjaśniają podstawowe **zasady diety bez mleka, jajek, pszenicy i soi**.
Pomocne mogą okazać się zwłaszcza:

- zalecenia żywieniowe na diecie bez mleka, jajek, pszenicy i soi – tabela z produktami zalecanymi i niezalecanymi
- „alergeny pod lupą" – czyli tabelki, w których znajdziemy informacje gdzie mogą ukrywać się alergeny
- tabela z zamiennikami jajek i tabela z dziennym zapotrzebowaniem na produkty w zależności od wieku (na wewnętrznej stronie okładki)

Kolejny plus – autorki nie ograniczają się jedynie do przepisów dla starszych dzieci, ale podpowiadają, jak prowadzić odpowiednią dietę już od początku żywienia dziecka. Poruszają temat mieszanek zastępczych, a także dają wskazówki jak we właściwy sposób wprowadzać pokarmy stałe.

Tutaj dochodzimy do części z przepisami.

Książka przyda się rodzicom już od samego początku rozszerzania diety – dużo ciekawych i urozmaiconych propozycji na przeciery dla najmłodszych – zarówno te obiadowe, jak i deserki.

Dla starszych niemowląt i dzieci też nie brakuje pomysłów. Co podobało mi się w przepisach?

- Są faktycznie dla dzieci – widać, że autorki chciały, aby dzieci nawet na tak rygorystycznej diecie jadły to,

co „dzieci lubią najbardziej”. Obok porannych kaszek z owocami znajdziemy też przepisy na burgery i pizzę.
- Są urozmaicone – podpowiadają jak wykorzystać zdrowe i smaczne kasze takie jak quinoa (komosa ryżowa) czy kasza jaglana. Ciekawe pomysły na pasy do smarowania pieczywa, dressingi i placki, w których wykorzystuje się różne mąki (z cieciorki, teffu, kukurydzianą, ryżową).
- Instrukcje są krótkie, jasne i czytelne. Mały minus – kolejność produktów na listach – trochę zbyt chaotycznie – na początku powinny być główne składniki, przyprawy na końcu – łatwiej się czyta i przygotowuje takie przepisy.
- Nie bazują wyłącznie na profesjonalnych zamiennikach, czyli mąkach oczyszczonych z glutenu, czy zamiennikach jajek. Produkty w nich wykorzystywane są dostępne w Polsce.

Znalazły się też małe minusy:

- w przepisach zbyt często używane są warzywa konserwowe. Znacznie zdrowsze są ich mrożone lub świeże odpowiedniki.
- cukier w deserach i wypiekach można by spróbować zastąpić zdrowszymi zamiennikami – np. syropem z agawy, syropem daktylowym, ksylitolem, stewią itp.

Są to jednak drobiazgi i z powodzeniem można samodzielnie wprowadzić te zmiany w przepisach.

Książkę polecam jako dobre źródło praktycznych informacji i inspiracji. Na sam koniec można dodać, że jest ładnie wydana, zdjęcia są ciekawe i apetyczne.

Joanna

- ZOBACZ TEŻ...

Nasze przepisy dla alergików **znajdziesz tutaj**