Budyń czekoladowy z teff (bez glutenu, mleka, jajek)

Chyba każdy lubi czekoladę. Wszystkie okazje są dobre, aby jej skosztować. My mamy dla Was propozycję na budyń czekoladowy z teff. Jest pyszny, kremowy i do tego nie zawiera głównych alergenów. Bardzo szybki w wykonaniu. Zasmakuje wszystkim. Jeśli nie możecie kakao, zastąpcie je karobem. Teff (miłka abisyńska) nie jest w Polsce zbyt popularny, jednak warto wprowadzić go do swojej diety jako substytut produktów glutenowych. Zawiera dobroczynne dla naszego organizmu składniki, takie jak: wapń, żelazo, potas, magnez, witaminy z grupy B, witamina A,E, K.

Składniki (na 3 porcje):

- 1 szklanka mleka ryżowego
- 1 szklanka mleka kokosowego
- niepełna szklanka płatków z teff
- 2 łyżki cukru trzcinowego jasnego (lub ksylitolu)
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 czubata łyżka kakao lub karobu
- 1 łyżeczka oleju kokosowego extra virgin

Przygotowanie:

Zagotować mleka, wsypać płatki teff, gotować kilka minut. Następnie dodać cukier, cukier waniliowy, kakao i olej kokosowy. Jeżeli wolicie budyń mniej gęsty, to dodajcie więcej mleka ryżowego (np. 1/3 szklanki). Zmiksować blenderem na gładką masę i wyłożyć do foremek deserowych lub pucharków. Foremki warto natłuścić przed przełożeniem budyniu. Schłodzić w lodówce kilka godzin. Budyń czekoladowy jest gotowy. Smacznego!

Budyń czekoladowy z teff

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

Polecamy także inne przepisy na desery i budynie bezmleczne:

- Deser z nasion chia z owocami
- Bezmleczny deser borówkowo – malinowy
- Deser jaglany z truskawkami
- Deser z kremem ryżowym i truskawkami
- Kremowy deser z orzechów nerkowca z pomarańczami
- Deser jabłkowo – kokosowy z prosem
- Deser z tapioki z dżemem
- Budyń z kaszy jaglanej z daktylami
- Owocowy budyń z teff

Sernik jaglany z dynią (bez glutenu, mleka, jajek)

Dynia jest bardzo zdrowym warzywem, które rzadko alergizuje. Wykorzystujemy ją do różnych potraw. Dzisiaj nasza dynia wylądowała w a'la serniku. Połączenie dyni z kaszą jaglaną i pomarańczą uważamy za bardzo udane i smaczne. Sernik jaglany z dynią można serwować zamiast tradycyjnego sernika na różne okazje, na przykład na święta lub spotkania rodzinne. Mamy nadzieję, że też go polubicie.

Składniki:

Spód:

- 3/4 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 2 szklanki wody
- 2/3 szklanki daktyli
- 1 łyżki kakao lub karobu
- 1 czubata łyżka oleju kokosowego
- szczypta soli himalajskiej

Masa jaglana:

- 1 szklanka suchej kaszy jaglanej
- 2 szklanki wody (do kaszy)
- 500 g dyni Hokkaido (waga bez pestek)
- 1 szklanka mleka kokosowego
- 1/2 szklanki cukru lub ksylitolu
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 szklanka soku z pomarańczy, najlepiej świeżo wyciśniętego (można też użyć niesłodzonego jabłkowego)
- 1 1/2 łyżki agaru

- 1 czubata łyżka oleju kokosowego
- szczypta soli himalajskiej

Przygotowanie sernika należy zacząć od upieczenia dyni, więc najpierw piszemy jak przygotować masę jaglano – dyniową.

Przygotowanie:

Masa dyniowa:

Dynię myjemy, kroimy na kawałki i pieczemy w piekarniku nagrzanym do 200°C przez około 40 minut. Odstawiamy do ostygnięcia, a następnie obieramy skórkę.

Kaszę jaglaną płuczemy i gotujemy w 2 szklankach wody ze szczyptą soli. Do ugotowanej kaszy dodajemy upieczoną dynię, cukier, cukier waniliowy i mleko kokosowe. Miksujemy do uzyskania gładkiej masy. Sok z pomarańczy zagotowujemy, dodajemy powoli agar, gotujemy kilka minut ciągle mieszając. Wlewamy do masy jaglanej i ponownie miksujemy. Całość wykładamy na spód i odstawiamy do ostygnięcia. Ostudzony sernik jaglany z dynią posypujemy startą gorzką czekoladą bez mleka lub wiórkami kokosowymi.

Masa kakaowa:

Kaszę jaglaną przepłukujemy na sicie zimną wodą, aż woda będzie czysta. Daktyle drobno kroimy. W garnku zagotowujemy wodę (2 szklanki), kiedy zacznie wrzeć, wsypujemy kaszę i pokrojone daktyle. Gotujemy na małym ogniu do miękkości, a następnie dodajemy kakao lub karob i olej kokosowy. Masę miksujemy i wykładamy na dno naczynia lub foremki.

Smacznego!

Polecamy także nasz artykuł pt. „Właściwości zdrowotne kaszy jaglanej”.

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z

certyfikatem bezglutenowym!

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciasta:

- Tarta makowa z żurawiną
- Tarta jagodowa
- Brownie z wiśniami
- Kaszkowiec kukurydziany
- Babka rodzynkowa
- Babka z batatem
- Babka wielkanocna
- Ciasto mocno czekoladowe
- Ciasto czekoladowe
- Piernik
- Szarlotka sypana
- Ciasto jabłkowe, czyli szarlotka bezglutenowa
- Ciasto migdałowe
- Ciasto ze śliwkami
- Placek drożdżowy z agrestem i borówkami
- Torcik z kremem jaglanym i galaretką
- Torcik wegański Raffaello
- Brzdąc z kremem jaglanym
- Kakaowe ciasto gryczane z bakaliami
- Gotowany sernik wegański z tofu i kaszy jaglanej
- Mazurek kajmakowy z morelami
- Mazurek z kremem z kaszy jaglanej
- Szybkie ciasto na kruchych ciasteczkach
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Cobbler, czyli owoce pod ciastem

Polecamy także inne przepisy na desery i budynie bezmleczne:

- Deser jaglany z truskawkami
- Bezmleczny deser borówkowo – malinowy
- Deser jaglany z truskawkami
- Deser z kremem ryżowym i truskawkami
- Kremowy deser z orzechów nerkowca z pomarańczami
- Deser jabłkowo – kokosowy z prosem

- Deser z tapioki z dżemem
- Owocowy budyń z teff
- Budyń z kaszy jaglanej z daktylami

Kokosowa panna cotta (bez mleka, jajek, żelatyny)

Klasyczna panna cotta to włoski deser przygotowywany ze śmietany i zagęszczony żelatyną. Jeśli nie możecie produktów mlecznych, nasz deser – kokosowa panna cotta bez żelatyny jest dla Was. Ze względu na skład, jest to propozycja wegańska (jak większość naszych przepisów). Nam bardzo zasmakowała, więc i Wy spróbujcie! Kokosowa panna cotta to szybki i łatwy deser na różne okazje. Możecie go podawać z różnymi dodatkami, np. z sosami owocowymi, konfiturą lub bezmleczną czekoladą. Polecamy!

Składniki:

- 400 ml (1 puszka) zagęszczonego mleka kokosowego
- 300 ml wody
- 1 łyżka soku z cytryny
- 3 płaskie łyżeczki agaru
- 2 płaskie łyżeczki pektyny
- 4 łyżeczki cukru lub ksylitolu
- 2 opakowania cukru waniliowego (można pominąć, ale należy wtedy dodać do masy więcej cukru lub ksylitolu)
- sos owocowy, dżem lub konfitura (u nas konfitura malinowa)

Przygotowanie – kokosowa panna cotta:

Zagotować mleko kokosowe z wodą. Cukier, cukier waniliowy, agar i pektynę dokładnie wymieszać w miseczce, a następnie powoli wsypywać do gotującego się mleka, ciągle mieszając. Gotować na małym ogniu 5-7 minut. Pod koniec gotowania wlać sok z cytryny i dokładnie wymieszać. Wylać masę do miseczek. Po ostygnięciu przełożyć odwróconą masę na talerz i polać dowolnym sosem owocowym, dżemem lub marmoladą.

Smacznego!

Polecamy także inne przepisy na desery i budynie bezmleczne:

- Kokosowe ptasie mleczko
- Wegańskie czekoladki z bakaliami
- Deser z orzechów nerkowca z pomarańczami
- Deser z nasion chia z owocami
- Bezmleczny deser borówkowo – malinowy
- Deser jaglany z truskawkami
- Deser z kremem ryżowym i truskawkami
- Kremowy deser z orzechów nerkowca z pomarańczami
- Deser jabłkowo – kokosowy z prosem
- Deser z tapioki z dżemem
- Owocowy budyń z teff
- Budyń z kaszy jaglanej z daktylami

Kokosowa panna cotta

Lody brzoskwiniowe z daktylami (bez cukru, mleka, jajek)

Lody to chyba najbardziej popularny letni smakołyk. Dla osób uczulonych na mleko lub mających nietolerancję laktozy proponowaliśmy już lody, np. truskawkowe z kaszą jaglaną, z awokado i malinami oraz jagodowo – porzeczkowe. Dzisiaj mamy smaczne lody brzoskwiniowe z daktylami i mleczkiem kokosowym bez dodatku cukru, które zadowolą podniebienia nie tylko osób na dietach eliminacyjnych. Serdecznie zachęcamy do

wypróbowania tego przepisu!

Składniki:

Lody:

- 200g daktyli bez pestek
- 1 puszka mleka kokosowego (400 ml)
- 1/2 szklanki wody
- 400 g dojrzałych brzoskwiń (3 średnie sztuki)

Polewa:

- czekolada gorzka (bez mleka)
- 1 łyżka margaryny bezmlecznej np. sojowej

Przygotowanie lodów:

Daktyle pokroić, zalać podaną ilością wrzącej wody i gotować kilka minut na wolnym ogniu. Następnie wlać mleko kokosowe i zagotować. Odstawić do ostygnięcia. Brzoskwinie obrać ze skórki, pokroić na małe kawałki, wrzucić do mleka z daktylami i zmiksować. Spróbować masę, jeżeli jest dla nas za słodka (zależy to od słodkości owoców), dodać 1 łyżkę soku z cytryny. Wlać masę do małych pojemniczków lub do jednego dużego i zamrozić. Nakładać lody (rozgrzaną w gorącej wodzie łyżką) do pucharków. Można podawać z owocami i polewą czekoladową lub posiekaną czekoladą bez mleka.

Smacznego!

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

Wypróbuj także inne przepisy na lody:

- Truskawkowe lody z kaszą jaglaną
- Czekoladowe lody z awokado i malinami
- Lody jagodowo – porzeczkowe

Alergia Pokarmowa

Lody brzoskwiniowe z daktylami

Alergia Pokarmowa

Lody brzoskwiniowe z daktylami

Deser z nasion chia z owocami (bez glutenu, mleka, jajek)

Deser z nasion chia z owocami to świetny pomysł na każdy posiłek w ciągu dnia. Chia (inaczej szałwia hiszpańska) jest znana ze swoich właściwości odżywczych. Te niemające smaku nasionka, zalane płynem, pęcznieją i tworzą budyń o smaku napoju, w którym są namoczone. Warto dodać, że są cennym produktem dla naszego zdrowia. Jest wiele opcji przygotowania deseru z użyciem tych nasion. Można z je zalać napojem kakaowym, sokiem, jogurtem i dołożyć ciekawe dodatki, zwłaszcza teraz, kiedy mamy tak duży wybór świeżych owoców. My proponujemy wersję bardzo prostą z pokrojonymi drobno owocami wymieszanymi z „budyniem". Musimy przyznać, że kompozycja nam się udała – deser był smaczny i bardzo sycący.

Nasz deser z nasion chia z owocami można przygotować w dwóch wariantach – z polewą lub bez.

Składniki (na ok. 6 osób):

- 1/2 szklanki nasion chia (szałwii hiszpańskiej)
- 400 ml mleka kokosowego
- 200 ml mleka migdałowego
- 3 kiwi
- 125 g czerwonych porzeczek
- 2 nektarynki
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 4 łyżki syropu ryżowego lub syropu z agawy

Polewa:

- 125 g czerwonych porzeczek
- 1 dojrzały banan

Przygotowanie deseru z nasion chia:

Nasiona chia zalewamy mlekiem kokosowym i migdałowym, dodajemy cukier waniliowy i zostawiamy na noc do nasiąknięcia (albo przynajmniej na 8 godzin). Po danym czasie kroimy świeże owoce i dodajemy je do naszego „puddingu”. Dodatkowo można wykonać polewę z owoców (owoce zmiksować razem), która jeszcze bardziej urozmaici nasz deser.

Smacznego!

Więcej o nasionach chia przeczytasz tutaj i tutaj.

Polecamy także inny przepis z chia:

- koktajl z płatkami owsianymi i nasionami chia.

Polecamy także inne przepisy na desery i budynie bezmleczne:

- Bezmleczny deser borówkowo – malinowy
- Deser jaglany z truskawkami
- Deser z kremem ryżowym i truskawkami
- Kremowy deser z orzechów nerkowca z pomarańczami
- Deser jabłkowo – kokosowy z prosem
- Deser z tapioki z dżemem
- Owocowy budyń z teff
- Budyń z kaszy jaglanej z daktylami

Deser z nasion chia z owocami

Deser z nasion z chia z owocami

Deser z nasion z chia z owocami

Wegańskie czekoladki z bakaliami (bez glutenu)

Zbliża się Dzień Ojca i w związku z tym mamy dla Was coś specjalnego – własnoręcznie robione wegańskie czekoladki z bakaliami – czekoladowe pralinki bez mleka, jajek i glutenu. Powstały na bazie oleju kokosowego, który bardzo dobrze działa na nasz metabolizm, a do tego smakowicie pachnie. Takie wegańskie czekoladki idealnie nadają się na prezent z różnych okazji. Są szybkie w wykonaniu i rewelacyjnie smakują. Wypróbujcie sami!

Składniki:

- 6 łyżek oleju kokosowego extra virgin
- 3 łyżki kakao
- 1/3 szkl. cukru trzcinowego lub ksylitolu
- 1 łyżeczka cukru waniliowego
- ulubione bakalie (np. orzechy, żurawina, rodzynki) – opcjonalnie

Przygotowanie czekoladek:

Cukier trzcinowy i waniliowy mielimy na puder w młynku do kawy. Olej kokosowy rozpuszczamy w kąpieli wodnej. Cukier puder, olej kokosowy oraz kakao łączymy razem i mieszamy, aż uzyskamy jednolitą płyną czekoladę. Do foremek od kostek lodu wkładamy bakalie w różnych proporcjach (według uznania) i zalewamy naszą czekoladą. Wstawiamy pralinki do zamrażalnika na ok. 1 godzinę. Gotowe słodkości (ok. 15 sztuk) trzymamy w

lodówce, gdyż olej kokosowy szybko się rozpuszcza.

Smacznego!

Do tego wpisu zainspirował nas przepis z bloga natura na talerzu. Dziękujemy!

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

Alergia Pokarmowa
WSZYSTKIEGO
NAJLEPSZEGO
TATO!

Kokosowe ptasie mleczko (bez mleka, jajek)

Nasze kolejne eksperymentowanie zakończyło się sukcesem. Powstała niezwykle smaczna alternatywa lubianego deseru – kokosowe ptasie mleczko. Można je kroić na kawałki lub podawać w pucharkach. Zamiast cukru można użyć ksylitolu, a sok z cytryny i wodę zastąpić innym kwaskowym sokiem (w tej samej ilości). Taki deser nie wymaga wiele pracy, a efekt jest wspaniały.

Składniki:

- 400 ml mleka kokosowego
- 150 ml wody (soku)
- 2 łyżki soku z cytryny
- 4 łyżeczki cukru lub ksylitolu
- 3 płaskie łyżeczki pektyny
- 2 płaskie łyżeczki agaru
- 2 opakowania cukru cytrynowego (lub otarta skórka z cytryny ekologicznej i cukier lub ksylitol)
- 1 tabliczka czekolady bezmlecznej (100g)*

Przygotowanie kokosowego ptasiego mleczka:

Zagotować mleko kokosowe z wodą. Cukier, cukier cytrynowy, agar i pektynę dokładnie wymieszać w miseczce, a następnie powoli wsypywać do gotującego się mleka, ciągle mieszając. Gotować na małym ogniu 5-7 minut. Pod koniec gotowania wlać

sok z cytryny i dokładnie wymieszać. Wylać masę do płaskiego naczynia o wymiarach ok.12 x 20 cm i zostawić do ostygnięcia. Ostudzoną masę pokroić na kawałki, zanurzać w rozpuszczonej w kąpieli wodnej czekoladzie, a następnie kłaść na wyłożoną papierem do pieczenia tackę lub foremkę. Po wystudzeniu ptasie mleczko jest gotowe. Należy je przechowywać w lodówce.

*My użyliśmy czekolady gorzkiej (jest dosyć intensywna w smaku), ale można też użyć czekolady o smaku mlecznym słodzonej ksylitolem.

Smacznego!

Kokosowe ptasie mleczko

Kokosowe ptasie mleczko

Owocowy budyń z teff (bez glutenu, pszenicy, mleka)

Teff – lubimy go używać w naszej kuchni, bo jest świetnym zamiennikiem zbóż zawierających gluten. Ponadto jest bogaty w wiele składników odżywczych, tak ważnych na diecie bezglutenowej. Tym razem zdecydowaliśmy się zrobić z niego deser – owocowy budyń z teff.

Składniki (na 3 małe porcje):

- 2 średnie nektarynki (brzoskwinie lub inne owoce)
- 2/3 szklanki płatków z teff (najlepiej jasnych)
- 1 szklanka mleka ryżowego (lub innego roślinnego)
- 1 łyżeczka soku z cytryny (żeby owoce nie ściemniały)
- 1 łyżka cukru trzcinowego, zwykłego lub ksylitolu
- cukier waniliowy (niekoniecznie)

Przygotowanie budyniu:

Zagotować mleko i wsypać płatki. Gotować chwilę ciągle mieszając. Odstawić do lekkiego przestudzenia, a następnie zmiksować z pokrojonymi owocami i sokiem z cytryny. Można dodać trochę cukru waniliowego.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na desery i budynie bezmleczne:

- Deser z nasion chia z owocami
- Bezmleczny deser borówkowo – malinowy
- Deser jaglany z truskawkami
- Deser z kremem ryżowym i truskawkami

- Kremowy deser z orzechów nerkowca z pomarańczami
- Deser jabłkowo – kokosowy z prosem
- Deser z tapioki z dżemem
- Budyń z kaszy jaglanej z daktylami

Owocowy budyń z teff

Owocowy budyń z teff

Bezmleczny deser borówkowo – malinowy (bez cukru, mleka, soi)

Borówki i maliny to owoce sezonowe, których nie może zabraknąć latem na naszych stołach. Są one bogate w witaminy i minerały, a także liczne antyoksydanty. Borówki amerykańskie są bogatym źródłem witamin (m.in. A, z grupy B, C, E), minerały (wapń, fosfor, potas, a nawet cynk i selen), a także fitoestrogeny i błonnik. W malinach znajdują się witaminy (m.in. C, E i z grupy B), minerały (m.in. magnez, potas, wapń i żelazo) oraz kwasy organiczne. Owoce te jemy z reguły świeże, w postaci pysznych sorbetów oraz koktajli owocowych, ale możemy dodawać je także do ciast, babeczek lub zrobić z nich desery, np. dodając agaru. Co ważne, zarówno borówki jak i maliny można

mrozić (owoce mrożone zachowują większość składników odżywczych), dzięki czemu nasz deser można zrobić zarówno z owoców świeżych, jak i mrożonych. Nasza dzisiejsza propozycja to pyszny bezmleczny deser borówkowo – malinowy. Jest on świetny na upały, bo jest lekki i szybko się go przygotowuje.

Składniki (na 4-5 porcji):

- 3 szklanki borówki amerykańskiej
- 2 szklanki malin
- 2 średnie dojrzałe banany
- 1 szklanka wody
- 2 łyżeczki agaru
- ewentualnie 1 łyżka ksylitolu, jeśli owoce są mało słodkie

Przygotowanie deseru borówkowo – malinowego:

Owoce umyć i zmiksować. Zagotować wodę, dodać agar i chwilę gotować ciągle mieszając. Połączyć zmiksowane owoce z agarem i dosłodzić ksylitolem, jeśli trzeba. Przelać do pucharków i zostawić do ostygnięcia. Deser można podawać sam lub z dodatkiem bezglutenowych i bezcukrowych biszkoptów oraz śmietany kokosowej.

Smacznego!

Polecamy także inne przepisy na desery i budynie bezmleczne:

- Deser z nasion chia z owocami
- Bezmleczny deser borówkowo – malinowy
- Deser jaglany z truskawkami
- Deser z kremem ryżowym i truskawkami
- Kremowy deser z orzechów nerkowca z pomarańczami
- Deser jabłkowo – kokosowy z prosem

- Deser z tapioki z dżemem
- Owocowy budyń z teff
- Budyń z kaszy jaglanej z daktylami

Polecamy także inne przepisy z borówkami:

- Muffinki z borówkami
- Placek drożdżowy bezglutenowy z agrestem i borówkami

Bezmleczny deser borówkowo – malinowy

Lody jagodowo – porzeczkowe (bez mleka, jajek, soi)

Nasze polskie owoce sezonowe są niezwykle cenne, dlatego warto je jeść właśnie teraz, gdy są świeże i tanie. Można je wykorzystać do zrobienia na przykład bezmlecznych i bezjajecznych lodów. Nasze lody jagodowo – porzeczkowe to bomba witamin, minerałów i przeciwutleniaczy. Jeśli nie macie w domu wykorzystanych przez nas owoców, dodajcie te, które macie pod ręką.

Składniki:

- 2 szklanki jagód (ok. 300 g)
- 1 szklanka czarnych porzeczek
- 1 szklanka mleka kokosowego
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 3-5 łyżek syropu z agawy, cukru, miodu lub ksylitolu

Przygotowanie lodów jagodowo – porzeczkowych:

Wszystkie składniki wrzucić do blendera i miksować do uzyskania jednolitej masy. Zamrażać kilka godzin, do momentu uzyskania odpowiedniej konsystencji (trzeba sprawdzać, czy lody nie są za twarde, bo później ciężko jest je podzielić). Można co jakiś czas przemieszać. Jeśli lody zrobią się za twarde, można nabierać porcje gorącą łyżką.

Smacznego!

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

Wypróbuj także inne przepisy na lody:

- Truskawkowe lody z kaszą jaglaną
- Lody brzoskwiniowe z daktylami
- Czekoladowe lody z awokado i malinami

Lody jagodowo – porzeczkowe