Polenta kukurydziana z rodzynkami (bez glutenu, cukru, mleka, jajek, soi)

Tradycyjna polenta to danie serwowane „na słono”, ale nasza wersja oczywiście musi być zmieniona, bo jakże by inaczej. Tym razem podajemy przepis na polentę „na słodko” – polenta kukurydziana z rodzynkami. Spróbujcie, jest to naprawdę ciekawe połączenie! Można ją bez problemu zabrać do pracy lub na wycieczkę zamiast kanapek.

Składniki:

- 1 szklanka mleka kokosowego (250 ml)
- 2 szklanki wody
- 3/4 szklanki suchej kaszy kukurydzianej
- 1 1/2 szklanki rodzynek (u nas korynckie) lub żurawiny
- szczypta soli
- wanilia
- ewentualnie 1/2 łyżeczki cynamonu

Przygotowanie polenty z rodzynkami:

Mleko kokosowe i 1 szklankę wody zagotować ze szczyptą soli. Kaszę kukurydzianą wymieszać z 1 szklanką wody i dodać do gotującego się płynu. Gotować ok. 7-10 minut aż masa zgęstnieje, a następnie wsypać rodzynki i gotować jeszcze chwilę. Masę przełożyć do płaskiego naczynia i zostawić do ostygnięcia. Podawać z melasą lub/i owocami.

Smacznego!

Polecamy także inny przepis na polentę:

- Polenta z suszonymi pomidorami

Polenta kukurydziana z rodzynkami

Deser jaglany z truskawkami (bez glutenu, mleka, jajek)

Kasza jaglana jest bardzo odżywcza, ale stanowi także bardzo „wdzięczny” produkt, ponieważ dobrze smakuje zarówno na słodko (np. jako składnik lodów), jak i na słono (np. jako składnik majonezu). W dzisiejszej odsłonie jest składnikiem smacznego trójkolorowego deseru. Przedstawiamy Wam deser jaglany z truskawkami.

Składniki (proporcje na 6 – 8 osób):

- 1 1/2 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 3 3/4 szklanki wody
- szczypta soli

Masa czekoladowa (karobowa):

- 1/3 ugotowanej kaszy jaglanej
- 3/4 szklanki mleka roślinnego, np. mleka migdałowego lub ryżowego
- 2-3 łyżki kakao lub karobu
- 3 łyżki cukru trzcinowego, zwykłego lub ksylitolu
- 1 łyżeczka cukru waniliowego

Masa truskawkowa:

- 1/3 ugotowanej kaszy jaglanej
- 1 1/2 szklanki truskawek

- 2-3 łyżki cukru trzcinowego, zwykłego lub ksylitolu

Masa waniliowo-migdałowa:

- 1/3 ugotowanej kaszy jaglanej
- 3/4 szklanki mleka roślinnego, np. mleka migdałowego lub ryżowego
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 2 łyżki cukru trzcinowego, zwykłego lub ksylitolu

Przygotowanie deseru jaglanego z truskawkami:

Kaszę dokładnie przepłukać na sicie aż woda będzie czysta, a następnie ugotować w podanej ilości wody ze szczyptą soli. Ugotowaną, gorącą kaszę podzielić na 3 równe części i dodawać składniki według przepisu, a następnie każdą z nich dokładnie zmiksować (jeśli zaczniemy od najjaśniejszej, nie będziemy musieli za każdym razem myć sprzętu). Przekładać do pucharków, zaczynając od masy czekoladowej. Zostawić do ostygnięcia. Deser podawać lekko schłodzony.

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



Deser jaglany z truskawkami

Deser z kremem ryżowym i truskawkami (bez mleka, glutenu, żelatyny)

Walentynki to bardzo dobry pretekst do tego, aby zrobić pyszny deser. Walentynkowy deser z kremem ryżowym i truskawkami to nasza kulinarna propozycja na walentynkowy wieczór we dwoje. Nie zawiera on mleka, glutenu, jajek oraz żelatyny, dlatego jest świetną propozycją dla alergików oraz wegetarian i wegan. Robi się go bardzo szybko. Jedynym jego minusem jest to, że trzeba cierpliwie czekać aż ostygnie. Koniecznie spróbujcie!

Składniki:

- 1/2 szklanki ryżu białego
- 1 1/2 szklanki wody (do ugotowania ryżu)
- 3/4 szklanki napoju ryżowego
- 1/2-1 opakowania cukru waniliowego
- 1 opakowanie cukru cytrynowego
- 2 łyżeczki ksylitolu
- 1-2 łyżeczek soku z cytryny
- 1/3 szklanki oleju
- 250g truskawek
- 1 1/2-2 łyżeczek pektyny żelującej

Przygotowanie deseru z kremem ryżowym i truskawkami:

Wodę zagotować, wsypać ryż i 2 łyżeczki ksylitolu do garnka. Gotować pod przykryciem na małym ogniu przez ok. 20 min. Truskawki zmiksować w rondelku, dolać wodę, zagotować. Następnie do gotujących się owoców wsypać pektynę zmieszaną z 2 łyżeczkami ksylitolu i wymieszać. Chwilę pogotować, wyłączyć. Mus lekko przestudzić. Gorący ryż przełożyć do

blendera, wlać napój ryżowy oraz olej, a także dodać ksylitol (według uznania), cukier waniliowy, cukier cytrynowy i sok z cytryny. Wszystko razem zmiksować na gładką masę.

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
- Owocowy budyń z teff
- Budyń z kaszy jaglanej z daktylami



Deser z kremem ryżowym i truskawkami

Deser z orzechów nerkowca z pomarańczami (bez glutenu, mleka, jajek)

Osobom na diecie bezmlecznej często brakuje pomysłów na deser, a tymczasem do przygotowania deseru można wykorzystać orzechy nerkowca! Są one bardzo odżywcze i wspaniale zastępują nabiał*. Mają lekko słodki, delikatny smak, dlatego świetnie komponują się z kwaskowymi owocami, takimi jak pomarańcze. Nieskromnie przyznamy, że nasz bezmleczny kremowy deser z orzechów nerkowca z pomarańczami jest rewelacyjny. Co ciekawe, w kremie połączyliśmy nerkowce i makaron ryżowy. Niejednej osobie może się wydawać, że połączenie to i użycie makaronu jest dziwne, ale nie należy się go bać. Powyższe składniki, dobrze zmiksowane, tworzą krem, w którym można się zajadać (oczywiście z dodatkami).

Składniki (porcja na 3-4 osoby):

- 100g zmielonych orzechów nerkowca
- 1 1/2 szklanki ugotowanego białego makaronu ryżowego (np. wstążki)
- 1 cukier waniliowy
- 3/4 szklanki mleka ryżowego naturalnego
- 1 łyżka syropu z agawy
- 2 pomarańcze (lub inne owoce, najlepiej kwaskowe)

Przygotowanie deseru z orzechów

nerkowca z pomarańczami:

Ugotować makaron w lekko osolonej wodzie. Odcedzony makaron po ostygnięciu zmiksować z pozostałymi składnikami (oprócz pomarańczy). Wyłożyć do pucharków, przekładając na przemian owoce i krem.

Smacznego!

*Orzechy należą do produktów często alergizujących. Najczęściej uczulają orzechy ziemne, ale jeśli u kogoś stwierdzono alergię na którykolwiek z rodzajów orzechów, należy zachować ostrożność przy wprowadzaniu ich do diety (powinno się zaczynać od mniejszych ilości). Orzechy nerkowca uczulają rzadko, ale u osób mających na nie alergię mogą wywoływać silne reakcje uczuleniowe, z anafilaksją włącznie.

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



Orzechy te bogate są w kwasy tłuszczowe jedno- i wielonienasycone, białko, węglowodany, cynk, miedź, magnez, żelazo oraz witaminy C, B2 i kwas foliowy. Spożywanie orzechów nerkowca zapobiega zachorowaniu na cukrzycę typu II, miażdżycę; mają również dobry wpływ na stan włosów, skóry oraz paznokci.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Budyń z kaszy jaglanej z daktylami (bez glutenu, mleka, cukru)

Budyń z kaszy jaglanej z daktylami to ciekawy pomysł na deser. Kasza jaglana to produkt uniwersalny, z którego można zrobić zarówno dania słone, jak i słodkie. Dzisiaj proponujemy ugotować z niej budyń. Kasza ta w połączeniu z daktylami

tworzy pyszny, sycący deser bez dodatku cukru. Sok pomarańczowy lub jabłkowy przełamuje nieco jego słodkość.

Składniki (proporcje na 4-5 osób):

- 1 szklankę suchej kaszy jaglanej
- 1 czubatą szklankę daktyli bez pestek
- 2 szklanki wody
- 2 szklanki soku pomarańczowego lub jabłkowego (najlepiej bez dodatku cukru)
- wanilia (opcjonalnie)

Przygotowanie budyniu z kaszy jaglanej:

Kaszę jaglaną płuczemy obficie w zimnej wodzie, odsączamy. Daktyle kroimy na małe kawałki i razem z kaszą wrzucamy do gotującej wody. Kiedy kasza wchłonie wodę, dolewamy sok i dodajemy wanilię. Gotujemy na małym ogniu do miękkości (w sumie ok. 20 minut), a następnie miksujemy stópką blendera. Wylewamy do pucharków i zostawiamy do ostygnięcia.

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
- Owocowy budyń z teff

- Jak ugotować kaszę jaglaną?

Tutaj przeczytasz o gotowaniu kaszy jaglanej.



Suszone daktyle mają wszechstronne zastosowanie – mogą służyć jako zdrowa słodka przekąska , ale także być składnikiem wielu dań (np. mięs, sałatek) i wypieków.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU


Alergia Pokarmowa

Budyń z kaszy jaglanej z daktylami

Deser jabłkowo – kokosowy z prosem (bez glutenu, mleka, jajek)

Jabłka – chyba nikogo nie trzeba zachęcać ani przekonywać do ich jedzenia. Są pyszne, niedrogie, sezonowe i uniwersalne. Tradycyjnie pasują do cynamonu, czy wanilii, ale można też pobawić się smakiem, łącząc jabłko i proso z mlekiem kokosowym. Tak powstał nasz deser jabłkowo – kokosowy z prosem. To proste i szybkie danie jest świetne na podwieczorek, deser, albo nawet na śniadanie!

Składniki (na 2 lub 3 desery, w zależności od rozmiaru pucharków):

- 4 jabłka
- 1/2 szklanki mleka kokosowego
- 2 łyżeczki mąki ziemniaczanej
- coś do słodzenia: np. syrop z agawy, cukier trzcinowy. Jeśli mamy słodkie jabłka, można w ogóle nie dosładzać.
- orkisz ekspandowany w miodzie
- syrop daktylowy

- Przeczytaj o orkiszu

Tutaj znajdziesz artykuł o orkiszu

Przygotowanie deseru jabłkowo – kokosowego z prosem:

KROK 1. Jabłka obrać, usunąć gniazda nasienne, pokroić na małe kawałki i rozprażyć na patelni podlewając odrobiną wody. Jabłka powinny być miękkie, o konsystencji puree. Można je też zmiksować (jeśli mamy odmianę, która trudno się rozpada), albo rozgnieść tłuczkiem do ziemniaków. jeśli jabłka są kwaśne odrobinę dosładzamy.

KROK 2. W mleku kokosowym rozmieszać mąkę ziemniaczaną i wlać do jabłek. Chwilę pogotować, aż powstanie dość gęsty budyń.

KROK 3. Na dno pucharów wlać syrop daktylowy, nałożyć masę i schłodzić. Przed samym podaniem posypać orkiszem i polać jeszcze syropem daktylowym.

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



Syrop daktylowy – nie tylko do słodzenia! Syrop daktylowy jest bardzo słodki i bardzo gęsty. Z powodzeniem może byś stosowany jako zdrowy zamiennik dla polewy czekoladowej, a także jako świetny składnik dressingu do sałatek albo marynat do mięsa czy warzyw.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Czekoladowe lody z awokado i malinami (bez mleka, jajek)

Zrobiliśmy domowe lody bez mleka i jajek, za to z sezonowymi owocami. Skład lodów ze sklepu pozostawia wiele do życzenia, a znalezienie lodów dla alergików graniczy z cudem. Na szczęście pyszne, czekoladowe lody z awokado i malinami można zrobić bardzo łatwo samemu w domu. Zaskoczy was to, jak kremową mają konsystencję – to wszystko dzięki awokado, które jest bazą tych lodów.

Sam smak awokado może wydawać się nieodpowiedni do wyrobów na słodko. Nie każdemu też posmak awokado pasuje do lodów – dlatego dobrze jest przełamać lody dodatkami – w tym przypadku wanilią, malinami i syropem z trzciny cukrowej.

Składniki (na 4 porcje):

- dojrzałe awokado
- 2 łyżki kakao
- cukier lub ksylitol w zależności od smaku
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 50 ml mleka kokosowego
- maliny (lub inne owoce sezonowe)
- syrop buraczany lub daktylowy
- esencja waniliowa

Czekoladowe lody z awokado i malinami – przygotowanie opisane w krokach:

KROK 1. Awokado należy przekroić na pół i usunąć pestkę.

KROK 2. Awokado, cukier, olej kokosowy i kakao umieszczamy w misie blendera i miksujemy na bardzo gładką masę. W międzyczasie dodajemy kilka kropel esencji waniliowej. Masa musi być zupełnie gładka i aksamitna.

- UWAGA!

Lody te wymagają dodania dość dużej ilości cukru. Można zastąpić go stewią lub ksylitolem. **O zamiennikach cukru czytaj też tutaj**
KROK 3. Lody najlepiej od razu podzielić na porcje, chociaż po zamrożeniu są na tyle kremowe, że można je pokroić. Dno małych, plastykowych lub silikonowych foremek wykładamy malinami i wylewamy naszą masę. Przykrywamy i wkładamy do zamrażarki na minimum kilka godzin.

KROK 4. Po zamrożeniu delikatnie wyjmujemy lody z pudełeczek (boki pojemniczków można na chwilę włożyć do ciepłej wody, lody łatwiej będzie wyjąć). Ozdabiamy syropem z trzciny cukrowej albo daktylowym.

Smacznego!

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

Wypróbuj także inne przepisy na lody wegańskie:

- Truskawkowe lody z kaszą jaglaną
- Lody jagodowo – porzeczkowe
- Lody brzoskwiniowe z daktylami



Czekoladowe lody z awokado i malinami

Truskawkowe lody z kaszą jaglaną (bez mleka, jajek)

Sezon na lody już trwa i trwać będzie jeszcze długo. Pokusy czekają na każdym rogu, a przecież alergik nie na wszystkie smakołyki może sobie pozwolić. Dlatego przedstawiamy alternatywę, którą zawsze warto mieć w zamrażarce – pyszne i zdrowe domowe lody, które przygotujemy szybko i bez problemów – truskawkowe lody z kaszą jaglaną. Dzięki dodatkowi kaszy jaglanej lody będą bardziej sycące i pełne składników odżywczych. Jest to świetny sposób, żeby przekonać nawet najbardziej niechętnych osobników do kaszy jaglanej.

Warto zakupić foremki do robienia lodów. Jeśli takowych nie mamy, można wykorzystać pudełeczka po jogurtach i patyczki do lodów. Ważne, żeby zrobić oddzielne porcje, gdyż po zamrożeniu lody są zbyt twarde, żeby je dzielić.

Składniki (na ok. 6 porcji):

- 1 miseczka truskawek
- 1 szklanka napoju roślinnego (np. napoju sojowego lub ryżowego)
- kilka łyżek syrop ryżowy
- 1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej

- Jak prawidłowo ugotować kaszę jaglaną?

Sprawdź w naszej bazie wiedzy!

Przygotowanie lodów:

Wszystkie składniki wrzucamy do misy blendera i dokładnie miksujemy. Kluczowe jest to, aby zmiksować je na jak najgładszą masę. Przelewamy ją do przygotowanych pojemniczków i wkładamy na minimum kilka godzin do zamrażarki.

Smacznego!

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

Wypróbuj także inne przepisy na lody:

- Czekoladowe lody z awokado i malinami
- Lody jagodowo – porzeczkowe
- Lody brzoskwiniowe z daktylami



Truskawkowe lody z kaszą jaglaną

Krem – śmietanka z nerkowców (bez mleka, glutenu)

Na diecie bez mleka często brakuje pomysłu z czego zrobić krem, czy śmietankę do deseru lub naleśników. Tutaj z pomocą przychodzą orzechy nerkowca. W przeciwieństwie do innych orzechów rzadko uczulają, a przygotowany z nich krem urozmaici wiele dań. Nasz krem – śmietanka z nerkowców świetnie nadaje się na chleb, ciasta, torty oraz desery.

Składniki:

- 100 g orzechów nerkowca
- 1/2 szklanki mleka kokosowego
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 2 łyżki syropu z agawy
- 2 łyżki soku z cytryny
- 3 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej

Przygotowanie kremu – śmietanki z nerkowców (opisane w krokach):

KROK 1. Nerkowce namoczyć w przegotowanej wodzie na ok. 8 godzin.

KROK 2. Namoczone orzechy odsączyć i przełożyć do blendera.

KROK 3. Mleko zagotować, zalać orzechy, dodać resztę składników i miksować przez kilka minut do uzyskania gładkiej konsystencji.

KROK 4. Przełożyć do salaterki i schłodzić.

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

1. Mleko kokosowe można zastąpić innym mlekiem roślinnym. 2. Syrop z agawy można zastąpić inną substancją słodzącą, np. naturalnym słodzikiem ze stewii w płynie.

- UWAGI DO PRZEPISU

Kasza jaglana sprawia, że krem po schłodzeniu jest zwarty, nie rozpływa się.
Polecamy także przepisy na inne pasty do chleba:

Na słodko:

- Migdałowy serek waniliowy
- Twarożek z orzechów nerkowca na słodko
- Serek żurawinowy
- Krem czekoladowo – daktylowy

Na słono:

- Masełko lniano – kokosowe
- Pasta marchewkowo – sezamowa z suszonymi pomidorami
- Pasta z bobu
- Wegański ser z cieciorki
- Pasta na chleb ze słonecznika
- Pasta na chleb prawie jak jajeczna

Kisiel na bazie naturalnego soku owocowego

Kisiel z torebki? Zapomnij o gotowcach! Pokażemy, jak zrobić pyszny kisiel na bazie naturalnego soku. Przygotowanie zajmuje tyle samo czasu, a smak jest nieporównywalny. I dodatkowo wiadomo w 100%, co jest w środku.

Składniki (na jedną porcję kisielu):

- szklanka naturalnego, niesłodzonego soku o dowolnym smaku
- czubata łyżeczka mąki ziemniaczanej
- starte jabłko
- 1/2 łyżeczki syropu z agawy (opcjonalnie)

Przygotowanie:

KROK 1. Zagotować 3/4 szklanki soku.

KROK 2. W 1/4 szklanki wody rozmieszać mąkę ziemniaczaną i wlać do gotującego się soku.

KROK 3. Zagotować ciągle mieszając i chwilę pogotować. Zdjąć garnek z ognia i dodać obrane, starte jabłko.`Jeśli sok, który dodaliśmy, nie jest naturalnie słodki, można dodać syropu z agawy.

KROK 4. Przelać gotowy kisiel do miseczki, zostawić do ostygnięcia.

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

1. Smak soku może być dowolny 2. Syrop z agawy można zastąpić miodem, cukrem lub naturalnym słodzikiem. 3. Jabłko można zastąpić każdym innym owocem. 4. Mąkę ziemniaczaną można

zastąpić mąką z tapioki lub tapioką w granulacie.

- UWAGI DO PRZEPISU

Kisiel smakuje dobrze zarówno na ciepło, jak i na zimno.