# Deser z tapioki z dżemem (bez glutenu, bez mleka, jajek)

Znudził się kisiel? Budyń się przejadł? Wypróbuj deser z tapioki z dżemem! Jest on bardzo smaczny, a dodatkowo kuleczki z tapioki nadają mu ciekawą konsystencję.

## Składniki (na jedną porcję):

- 1 szklanka mleka kokosowego
- 1/2 łyżeczki syropu z agawy
- 2 łyżki tapioki w granulacie (małe granulki)
- owoce w syropie

- CZY ZNASZ TEN PRODUKT?

Tapioka – krótki opis znajdziesz w naszej bazie produktów bezglutenowych w **artykule o mąkach**.

## Przygotowanie deseru z tapioki z dżemem:

KROK 1. Granulat z tapioki moczyć ok. pół godziny w gorącej wodzie.

KROK 2. Zagotować mleko kokosowe i dodać namoczoną tapiokę.

KROK 3. Gotować ok. 15 minut, aż granulki zrobią się miękkie i przezroczyste, a deser zgęstnieje.

KROK 4. Przelać deser do miseczki i odstawić do ostygnięcia. Włożyć do lodówki na kilka godzin.

KROK 5. Doskonale smakuje z kwaskowymi owocami w syropie, np. z jagódką kamczacką od Primavika.

Smacznego!

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

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

Mleko kokosowe można zamienić na inne mleko roślinne lub krowie, jeśli dieta na to pozwala.

- UWAGI DO PRZEPISU

1. Deser można zrobić dzień wcześniej – jeśli postoi całą noc w lodówce, będzie bardziej zwarty, a kulki będą miały czas napęcznieć.

- SPRAWDŹ TEŻ...

Jeśli masz ochotę na tradycyjny, domowy kisiel **sprawdź ten przepis**.
**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 tapioki z dżemem

---

# Zapiekany ryż z jabłkiem (bez glutenu, mleka, jajek)

Ryż zapiekany z jabłkiem jadł w dzieciństwie chyba każdy. U nas to sycące, smaczne i przywołujące wspomnienia danie odkryjecie w nowej odsłonie. Tak przygotowany ryż daje się ładnie kroić na kawałki.

**Składniki:**

- 1 opakowanie budyniu waniliowego bez cukru i glutenu
- 3 szklanki ryżu (może być biały lub ryż słodki)
- 600-700 ml mleka roślinnego, np. ryżowego, sojowego, migdałowego, itp.)
- 6 dużych jabłek
- skórka z jednej pomarańczy
- 10 łyżek syropu z agawy
- 1 łyżka oleju kokosowego (opcjonalnie)
- cynamon

**Przygotowanie:**

KROK 1. Ryż opłukać. Zagotować ok. 400 ml mleka. Wsypać ryż, gotować ok. 15 minut często mieszając. Aby nie przywierało, można dodać łyżkę oleju kokosowego. Ryż wchłonie całe mleko. Jeśli ryż szybciej niż będzie ugotowany wchłonie całe mleko, można dolewać trochę gorącej wody lub dolać ok. 100 ml mleka, aby masa się nie przypalała. **Ryż powinien być dość miękki, ale nie rozgotowany.**

KROK 2. Budyń rozmieszać z pozostałym mlekiem i dolać do gotującego się ryżu. Chwilę gotować. Zdjąć z gazu i dodać ok. 8 łyżek syropu z agawy (najlepiej próbować w trakcie i dodać taką ilość jaką słodycz preferujemy).

KROK 3. Obrać jabłka i zetrzeć na tarce. Dodać do nich otartą skórkę z pomarańczy (osoby uczulone na cytrusy pomijają ten składnik), cynamon, 2 łyżki syropu z agawy (lub więcej, jeśli jabłka były kwaśne). Wymieszać.

KROK 4. Formę do pieczenia lub naczynie żaroodporne posmarować olejem kokosowym. Można oprószyć je dodatkowo amarantusem ekspandowanym. Wylać połowę masy ryżowej, rozłożyć jabłka, wylać pozostałą część masy.

KROK 5. Piec ok. pół godziny w temperaturze 180 – 200°C, aż wierzch będzie ładnie zrumieniony.

- CO MOŻESZ ZASTĄPIĆ?

1. Ryż można zastąpić kaszą jaglaną. 2. Mleko może być dowolne – można wybrać swoje ulubione, np. migdałowe czy sojowe. 3. Syrop z agawy można zastąpić miodem, cukrem lub naturalnym słodzikiem. 4. Budyń można zastąpić mąką ziemniaczaną.

- UWAGI DO PRZEPISU

1. Danie najlepiej smakuje tego samego dnia. 2. Po wystudzeniu można je kroić. 3. Podczas przygotowania trzeba bardzo

pilnować gotującej się masy i często mieszać. Jeśli zdarzy się, że masa się przypali, wtedy nie należy odskrobywać przypalonego ze spodu, tylko przełożyć szybko masę do nowego garnka, podlać wodą lub mlekiem i gotować na małym gazie.



Zapiekany ryż z jabłkiem

---

# Jaglanka (bez glutenu, mleka, jajek)

Kasza jaglana to jedna z najzdrowszych i najsmaczniejszych kasz. Jaglanka jest doskonałą propozycją na śniadanie czy zdrową przekąskę. Dobra dla osób w każdym wieku – nawet dla niemowląt.

## Składniki:

- 1/4 szklanki nieugotowanej kaszy jaglanej
- 1 szklanka mleka ryżowego
- 1 jabłko
- 1 łyżeczka syropu z agawy
- cynamon

## Przygotowanie (opisane w krokach):

KROK 1. Kaszę opłukać w zimnej wodzie i odsączyć.

KROK 2. Wsypać do gotującego się mleka i gotować ok. 15-20 minut, często mieszając.

KROK 3. Po ugotowaniu dodać starte jabłko, szczyptę cynamonu i

syrop z agawy.

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

1. Mleko ryżowe z powodzeniem można zastąpić każdym innym mlekiem, również krowim, jeśli dieta tego nie zabrania. 2. Syrop z agawy można zastąpić ksylitolem, miodem lub cukrem.

- UWAGI DO PRZEPISU

1. Zamiast jabłka można użyć innych owoców albo musu owocowego. 2. Kasza jaglana mocno powiększa swoją objętość, „lubi się” też przypalać, dlatego dobrze mieć pod ręką trochę mleka lub wody, gdyby wchłonęła całą wodę, a jeszcze nie była dogotowana.