Zapiekanka bezglutenowa na domowej bagietce (bez mleka i jajek)

Proponujemy Wam dzisiaj wykonanie zapiekanki na domowej roboty bagietce bezglutenowej. Jest to przepis wegański z wykorzystaniem sezonowych warzyw. Zapiekankę możecie też zrobić z innymi, dowolnymi dodatkami, np. pieczarkami (klasyka :)). W sprzedaży dostępne są gotowe bagietki bez glutenu, ale my proponujemy wykonać je w domu. Zapiekanka bezglutenowa na domowej bagietce na pewno będzie chętnie zjedzona. Możecie na przykład jednego dnia upiec bagietki i cieszyć się nimi na świeżo, a następnego dnia zrobić zapiekankę. Nasze domowe bagietki, które stanowią podstawę tej popularnej przekąski, są naprawdę wyjątkowe – mięciutkie i pyszne! Możecie je oczywiście zajadać same (zapewne szybko będą znikać). Nie martwcie się, przepis jest bardzo łatwy. Może pomogą Wam w tym dzieci? Zapraszamy do wypróbowania!

Składniki na 8 małych bagietek:

3/4 szklanki mąki owsianej

3/4 szklanki mąki gryczanej jasnej

1 szklanka mąki ziemniaczanej

1/2 szklanki mąki z tapioki

1/4 szklanki mąki jaglanej

1/3 szklanki łuski babki jajowatej

3 łyżeczki drożdży instant (7g)

1płaska łyżeczka cukru

1 płaska łyżeczka soli

2 szklanki ciepłej wody

2 łyżki oleju

Składniki na wierzch bagietek:

małe cukinie

papryka czerwona

cebula

ser wegański starty na tarce o dużych oczkach

Wykonanie bagietek:

Mąki przesiewamy do dużej miski, dodajemy sól, cukier, drożdże oraz łuskę babki jajowatej. Wszystko dokładnie mieszamy, a następnie wlewamy ciepłą wodę i wyrabiamy łyżką ciasto. Na koniec dodajemy olej, ponownie mieszamy do uzyskania jednolitej masy. Przykrywamy ściereczką i odstawiamy do wyrośnięcia (ciasto powinno podwoić objętość). Jeżeli jest w domu bardzo ciepło, może to trwać około pół godziny. Po wyrośnięciu dzielimy masę na 8 części. Natłuszczonymi olejem dłońmi formujemy podłużne kawałki ciasta i układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Na bagietkach robimy kilka ukośnych nacięć nożem i odstawiamy jeszcze na ok. 10 minut. Po tym czasie wkładamy do nagrzanego do 200°C piekarnika i pieczemy około 25 minut. Oczywiście możemy zrobić większe bagietki, wtedy pieczemy trochę dłużej.

Wykonanie zapiekanki:

Na wystudzone bagietki nakładamy na przemian pokrojone w plastry cukinie (może być surowa lub lekko podsmażona), paprykę i cebulę. Zapiekamy w 200°C przez 10 minut. Wyjmujemy bagietki z piekarnika, posypujemy startym serem wegańskim i zapiekamy jeszcze kilka minut. Nasza zapiekanka bezglutenowa na domowej bagietce nadaje się zarówno na szybki obiad czy kolację, jak i jako przystawka na przyjęciu. Smacznego!

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

Pizza bezglutenowa z jarmużem (bez mleka, jajek, soi)

Pizza bezglutenowa z sosem czosnkowym to nasz kolejny pomysł na pizzę bez glutenu, mleka i jajek. Staramy się, żeby nasze przepisy były smaczne i łatwe do wykonania. Nawet dzieci sobie poradzą z naszą pizzą bezglutenową. Zaangażujcie więc Wasze pociechy, a na pewno będą miały frajdę ze wspólnego przygotowania tego atrakcyjnego dania. Chociaż zawiera ona tylko kilka dodatków, ale smakuje wspaniale. Jarmuż jest chrupiący, a sos czosnkowy dodaje aromatu. Oczywiście możecie użyć sera wegańskiego, ale naszym zdaniem nie jest to konieczne, bo smakuje świetnie. Polecamy!

Składniki ciasta:

- 1/2 szklanki mąki ryżowej
- 1/2 szklanki mąki jaglanej
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 2 czubate łyżeczki łuski babki jajowatej
- 2 łyżeczki drożdży instant
- 1 płaska łyżeczka cukru
- 3/4 łyżeczki soli
- 1 szklanka ciepłej wody
- 1 łyżka oleju

Składniki sosu czosnkowego:

- 2/3 szklanki zmielonych orzechów nerkowca
- 1/3 szklanki ciepłej wody
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 mały ząbek czosnku
- 1/3 łyżeczki soli ziołowej lub zwykłej

Dodatki:

- przecier pomidorowy
- 1 mała cebula
- kilka liści jarmużu
- przyprawa do pizzy

Przygotowanie:

Zaczynamy od wykonania sosu czosnkowego. Zmielone orzechy mieszamy z ciepłą wodą, dodajemy sól, sok z cytryny oraz zmiażdżony w prasce czosnek. Wszystko dokładnie mieszamy, odstawiamy do zgęstnienia. Można to zrobić kilka godzin wcześniej lub poprzedniego dnia. Sos będzie wtedy bardziej gęsty.

Następnie do miski przesiewamy mąki, dodajemy drożdże, łuskę babki jajowatej, sól, cukier i mieszamy. W kolejnym kroku wlewamy wodę oraz olej, dokładnie wyrabiamy ciasto do uzyskania gęstej, jednolitej masy. Ciasto wykładamy do natłuszczonej i wysypanej mąką gryczaną foremki (średnica ok. 30 cm.). U nas sprawdziła się szklana foremka do tarty, którą wystarczy wysmarować tłuszczem. Ciasto smarujemy przecierem pomidorowym, posypujemy przyprawą do pizzy i wykładamy dodatki, czyli pokrojoną w dość cienkie plastry cebulę oraz małe kawałki jarmużu pozbawionego twardych części. Odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na około 20 minut. Następnie skrapiamy pizzę olejem i pieczemy przez ok. pół godziny w piekarniku nagrzanym do 200°C. Po upieczeniu polewamy sosem

czosnkowym. Smacznego!

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

Polecamy wam również inne przepisy na pizzę:

- Pizza ziemniaczana
- Pizza gryczana z serem kozim i rukolą
- Pizza bezglutenowa ze szparagami

Pyzy drożdżowe kukurydziano–jaglane (bez glutenu, mleka, jajek)

Mamy dla Was kolejny przepis na bezglutenowe pyzy (kluski na parze, parowańce, pampuchy). Tym razem przepis dedykujemy osobom uczulonym na ryż. Są to zatem pyzy drożdżowe kukurydziano–jaglane. Przepis jest równie prosty, jak poprzedni przepis na pyzy. Kluski te możecie zajadać na obiad czy podwieczorek z dowolnymi sosami lub jogurtem i owocami. Smacznego!

Składniki:

- 1 szklanka mąki kukurydzianej
- 2/3 szklanki mąki jaglanej
- 2/3 szklanki mąki z tapioki
- 1 czubata łyżka łuski babki jajowatej
- 2 łyżeczki drożdży instant
- 1 łyżeczka cukru

- 1/2 łyżeczki soli
- 1 szklanka ciepłej wody
- 1 łyżka oleju

Pyzy drożdżowe kukurydziano-jaglane

Przygotowanie:

Do miski przesiać mąki, dodać cukier, sól, drożdże i łuskę

babki jajowatej, która spełnia funkcję wiążącą. Wszystko dokładnie wymieszać, dolać wodę oraz olej, ponownie mieszać kilka minut, żeby składniki się połączyły. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na około godzinę do wyrośnięcia. Wyrośnięte ciasto podzielić na osiem części, z których należy uformować kule i położyć na obsypanej mąką jaglaną lub kukurydzianą desce lub stolnicy. Pyzy (pampuchy) powinny wyrastać jeszcze około 15 minut. Parować w garnku ze specjalną nakładką do gotowania na parze lub na bawełnianej ściereczce. Garnek należy przykryć pokrywką lub miską. Parowanie porcji pyz (pampuchów) trwa około 15minut. Smacznego!

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

Bezglutenowe kopytka bez ziemniaków (bez pszenicy, jajek, mleka i soi)

Polska kuchnia (a zwłaszcza wielkopolska) bazuje na ziemniakach, które przyrządza się na wiele sposobów. Niektórzy jednak nie mogą spożywać tego składnika. Bywa też tak, że po prostu zabraknie nam ziemniaków lub pomysłów na obiad. Wskazane jest oczywiście spożywanie kasz, ale czasem ma się ochotę na coś innego. My proponujemy wegańskie, bezglutenowe kopytka bez ziemniaków, które są łatwe w wykonaniu i mamy nadzieję, że przypadną wam do gustu. Polecamy!

Składniki na bezglutenowe kopytka bez ziemniaków (na ok. 3 porcje):

- 1/4 szklanki mąki z ciecierzycy
- 1 szklanka mąki ryżowej białej
- 2/3 szklanki mąki z tapioki lub skrobi kukurydzianej
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 szklanka wrzątku

Przygotowanie:

Mąki przesiać do miski, dodać sól i wymieszać. Do mieszaniny mąk wlewać wrzątek, jednocześnie intensywnie mieszając. Po uzyskaniu jednolitej masy odstawić, aż ciasto ostygnie (na około 1,5 – 2 godziny) i przykryć ściereczką. Przełożyć wystudzoną masę na stolnicę obsypaną mąką ryżową. Ciasto podzielić na kilka części, z każdej z nich uformować wałek oraz nieco spłaszczyć nożem. Kroić ukośne kopytka i przekładać na deseczkę posypaną mąką ryżową. Do gotującej, osolonej wody wlać łyżkę oleju, wkładać porcjami kopytka i delikatnie zamieszać. Gotować około 12 minut od momentu wypłynięcia klusek. Podawać z dowolnym sosem lub innymi dodatkami, np. gotowanymi warzywami. Smacznego!

Bezglutenowe kopytka bez ziemniaków

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

Bezglutenowe racuchy z rodzynkami (bez pszenicy, mleka, jajek)

Realizowanie nowych pomysłów i wypróbowywanie przepisów to dla nas coś fantastycznego. Dziś mamy nowe bezglutenowe racuchy z rodzynkami. Są pyszne, łatwe w wykonaniu i zasmakują każdemu łasuchowi. Dzięki dodatkowi rodzynek, racuchy są słodkie, nie trzeba używać zwykłego cukru.

Składnik na bezglutenowe racuchy z rodzynkami:

- 3/4 szklanki mąki kukurydzianej
- 1/2 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/2 szklanki mąki jaglanej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1/3 szklanki zmielonego siemienia lnianego złotego
- 1 1/2 płaskiej łyżeczki drożdży suchych
- 1/2 płaskiej łyżeczki soli himalajskiej
- 1/2 szklanki drobnych rodzynek
- 1 1/4 szklanki wody
- 1 łyżka oleju do ciasta
- olej do smażenia

Przygotowanie:

Zaczynamy od zalania rodzynek wrzątkiem. Przykrywamy i odstawiamy do ostygnięcia (powinny być letnie). W dużej misce mieszamy wszystkie suche składniki. Wrzucamy letnie rodzynki wraz z płynem oraz olej i wszystko dokładnie mieszamy. Masę na racuchy przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia (na około godzinę). Łyżką zwilżoną w letniej wodzie nabieramy małe porcje ciasta i smażymy na rozgrzanym oleju na średnim ogniu. Dzięki rodzynkom racuchy są lekko słodkie, ale jeśli wolimy słodsze, możemy posypać erytrytolem lub ksylitolem.

Smacznego!

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

„Jajecznica” wegańska z kaszy jaglanej z pokrzywą i nagietkiem (bez glutenu, soi)

Każdy z nas ma czasem ochotę na szybkie i proste danie, a jajecznica z pewnością do takich należy. Nasza „jajecznica” wegańska z kaszy jaglanej z pokrzywą i nagietkiem jest propozycją dla osób, które z różnych powodów rezygnują ze spożywania jajek. Do tego dania użyliśmy dodatków, które rosną w ogródku, takich jak szczypiorek, chętnie używany do potraw z jajek, niedoceniana pokrzywa bogata w witaminy i minerały oraz nagietek będący nie tylko rośliną ozdobną, ale i posiadającą właściwości lecznicze. Sól himalajska czarna (kala namak) nadaje tej potrawie lekko jajeczny smak. Dzięki tym dodatkom nasze danie jest nie tylko pyszne, ale również zdrowe. Zachęcamy Was do spróbowania tego nietypowego połączenia składników.

Składniki na 2-3 porcje:

- 1 szklanka kaszy jaglanej Bio
- 2,5 szklanki wody
- 3 średniej wielkości cebula
- 1 pęczek szczypiorku
- 1 płaska łyżeczka soli himalajskiej czarnej (kala namak)
- 1 garść młodych liści pokrzywy
- 4 główki kwiatów nagietka
- olej do smażenia, np. kokosowy rafinowany
- 2 szczypty kurkumy
- szczypta pieprzu

Jajecznica wegańska z kaszy jaglanej z pokrzywą i nagietkiem

Przygotowania:

Kaszę jaglaną przebieramy i dokładnie płuczemy (można przelać wrzątkiem), a następnie zalewamy wodą i gotujemy przez około 18 – 20 minut bez dodatku soli. Na rozgrzanej patelni smażymy na oleju cebulę, a kiedy się zeszkli, dodajemy drobno posiekaną pokrzywę. Kiedy pokrzywa lekko zmięknie, przekładamy na patelnię ugotowaną kaszę jaglaną, sól himalajską czarną, pieprz oraz kurkumę, następnie smażymy jeszcze przez chwilę. Po zdjęciu z ognia dosypujemy drobno posiekanego szczypiorku i

dokładnie mieszamy. Po nałożeniu na talerze obsypujemy danie płatkami nagietka. Podajemy na ciepło.

Jeśli chcemy, aby smak jajek był bardziej wyrazisty, możemy dodatkowo jeszcze oprószyć naszą porcję na talerzu szczyptą soli himalajskiej czarnej.

Smacznego!

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

Bezglutenowe pyzy (pampuchy) drożdżowe (bez mleka i jajek)

Od dawna marzyły się nam pyzy drożdżowe na parze (pampuchy). Wreszcie nadszedł ten moment, kiedy zrealizowaliśmy to marzenie. Udało się stworzyć łatwy przepis na bezglutenowe pyzy drożdżowe, które smakują jak tradycyjne! Zrobione są z kilku rodzajów mąk, a nie z gotowej mieszanki. Dodatkowo nie zawierają mleka oraz jajek, które również często uczulają. Bezglutenowe pyzy drożdżowe świetnie smakują z sosem owocowym, grzybowym, czy mięsnym. Smacznego!

Składniki na bezglutenowe pyzy drożdżowe (ok. 8 sztuk):

Suche:

- 1 szklanka mąki ryżowej białej
- 2/3 szklanki ziemniaczanej

- 1/3 szklanki mąki jaglanej
- 1 pełna łyżka łuski babki jajowatej
- 1 2/3 łyżeczki drożdży instant
- 1 łyżeczka cukru
- 1/2 łyżeczki soli himalajskiej

Mokre:

- 1 szklanka letniej wody (250ml)
- 1 łyżka oleju

Bezglutenowe pyzy drożdżowe (pampuchy, kluski na parze, parowańce)

Przygotowanie:

Do miski przesiać mąki, dodać cukier, sól, drożdże i łuskę babki jajowatej, która spełnia funkcję wiążącą. Wszystko dokładnie wymieszać, dolać wodę oraz olej, ponownie mieszać kilka minut, żeby składniki się połączyły. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na około godzinę do wyrośnięcia. Ciasto powinno znacznie zwiększyć objętość. Wyrośnięte ciasto podzielić na osiem części, z których należy uformować kule i położyć na obsypanej mąką ryżową desce lub stolnicy. Pyzy (pampuchy) powinny wyrastać jeszcze około 10 – 15 minut. Parować w garnku ze specjalną nakładką do gotowania na parze lub na bawełnianej ściereczce. Garnek należy przykryć pokrywką lub miską. Parowanie porcji pyz (pampuchów) trwa około 10 minut. Smacznego!

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

Bezmleczny koktajl borówkowo-malinowy (bez glutenu)

Mamy teraz sezon na wiele pysznych owoców. Pojawiły się również nasze ulubione borówki oraz maliny. Warto sięgać po te pyszne dary natury, gdyż zawierają moc witamin, antyoksydantów, błonnika. Dziś przedstawiamy nowy przepis na bezmleczny koktajl borówkowo-malinowy z dodatkiem kaszy jaglanej, dzięki której napój jest bardziej sycący. Idealnie nadaje się na drugie śniadanie lub podwieczorek. Wypróbujcie go.

Składniki na bezmleczny koktajl borówkowo-malinowy (ok. 4 porcje):

- 1szklanka ugotowanej kaszy jaglanej BIO (1/3 szkl. suchej kaszy ugotowanej w szklance wody)
- 1szkl. dowolnego „mleka" roślinnego
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 2 szklanki malin
- 2 1/2 szklanki borówek
- 2-3 łyżki erytrytolu

Przygotowanie:

Kaszę jaglaną, „mleko" roślinne, erytrytol i cukier waniliowy miksujemy w blenderze tak długo, aż nie będzie grudek. Następnie dodajemy maliny oraz borówki, blendujemy wszystko razem. Przelewamy do szklanek i gotowe. Smacznego !

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

Gofry (bez pszenicy, mleka, jajek)

Chyba każdy lubi gofry. Są takie puszyste i chrupiące, ale niestety często z mąki pszennej. My jednak mamy dla Was świetną alternatywę pszennych gofrów. Nasze wafle powstały z mieszanki mąki owsianej oraz sojowej. Smakują identycznie jak te tradycyjne. Zarumienione, chrupiące – po prostu pyszne. Do tego można je podawać z czym tylko macie ochotę. Dodatkowym

plusem gofrów jest to, że zrobione są w domu i dzięki temu wiesz, co jesz. Gofry to rewelacyjny sposób na deser czy dodatek do drugiego śniadania. Smakują rewelacyjnie

Składniki na gofry:

- 1 szkl. mąki owsianej
- 1 szkl. mąki sojowej Bio
- 1/3 szkl. mąki ziemniaczanej
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 czubata łyżeczka łuski babki jajowatej
- 3 łyżeczki płaskie proszku do pieczenia
- 2-3 łyżki cukru trzcinowego (opcjonalnie)
- 1 1/2 szkl. napoju ryżowego lub innego roślinnego
- 1 łyżka octu jabłkowego (opcjonalnie)
- 2-3 łyżki rozpuszczonego oleju kokosowego

Przygotowanie:

Do miski wsypujemy wszystkie suche składniki (mąki, cukier, cukier waniliowy, łuski babki jajowatej, proszek do pieczenia). Mieszamy mikserem lub trzepaczką. Następnie wlewamy „mleko” ryżowe i olej. Ponownie mieszamy, aż do uzyskania jednolitej masy. Na koniec dodajemy ocet jabłkowy, który wzmocni działanie proszku do pieczenia. Gofry będą pulchniejsze. Nasze ciasto powinno być gęste, ale lejące. Gotową masę przelewamy do mocno nagrzanej i natłuszczonej gofrownicy. Pieczemy ok. 3-5 min (w zależności od sprzętu :))

Smacznego!

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

Gofry

Polecamy także przepisy na naleśniki i gofry:

- Naleśniki jaglano – ryżowe
- Naleśniki z kremem karobowym
- Naleśniki owsiane z sorgo
- Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym
- Naleśniki bezglutenowe wegańskie
- Gofry bezglutenowe

Pizza ziemniaczana (bez

glutenu, mleka, jajek)

Ciasto na pizzę na bazie…ziemniaków? Niemożliwe? A jednak! Nasza pizza ziemniaczana jest łatwa do zrobienia i smakuje wspaniale, zwłaszcza z ulubionymi dodatkami. Jeśli chcecie wypróbować inne, niestandardowe przepisy na pizze bezglutenowe, zajrzyjcie tutaj.

Składniki ciasta (na grubą pizzę wielkości ok. 30 cm):

- 400g letnich, ugotowanych, mączystych ziemniaków
- 1 1/2 szklanki mąki ryżowej białej
- 1 szklanka mąki ryżowej pełnoziarnistej
- 1 opakowanie drożdży instant (na pół kg mąki)
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka cukru
- 1/2 szklanki wody
- 4 łyżki oleju

Przykładowe dodatki:

- koncentrat pomidorowy do posmarowania ciasta
- pokrojona w cienkie krążki cebula
- przyprawa do pizzy
- dowolne dodatki (u nas tuńczyk)
- olej do skropienia wierzchu pizzy
- ewentualnie ser kozi lub wegański

Przygotowanie:

Ugotowane, letnie ziemniaki zmiksować z wodą (można też zmielić w maszynce do mięsa), dodać pozostałe składniki i dalej miksować lub wyrabiać łyżką (ciasto będzie dosyć klejące). Po wyrobieniu od razu przekładamy na natłuszczoną blaszkę lub foremkę na tartę (musi być dosyć wysoki brzeg

foremki, jeżeli chcemy grube ciasto). Odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na około 30 minut. Ciasto smarujemy przecierem pomidorowym, posypujemy przyprawą do pizzy, a następnie kładziemy dowolne dodatki i skrapiamy olejem. Pieczemy około 45 minut w temperaturze 200 stopni (grube ciasto). Po upieczeniu można posypać startym serem kozim lub wegańskim i wstawić jeszcze na kilka minut do piekarnika.

Smacznego!

Polecamy także inne przepisy na pizzę bezglutenową:

- Pizza gryczana z serem kozim i rukolą
- Pizza bezglutenowa ze szparagami

Pizza ziemniaczana

Pizza ziemniaczana