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!

Placki z dyni Hokkaido (bez glutenu, mleka, jajek)

Dynia to bardzo zdrowe warzywo spożywane jesienią. Jej miąższ oraz pestki są bogate w witaminy i składniki mineralne potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Niestety obecnie bardziej kojarzy się z lampionami z dyni ustawianymi pod koniec października niż na przykład z zupą dyniową lub plackami z dyni. A szkoda. My zdecydowanie wolimy, żeby dynia kojarzyła się z jedzeniem. Ostatnio przygotowaliśmy placki z dyni Hokkaido, która jest nieco mniejsza od tej olbrzymiej, tak popularnej w Polsce. Dynię Hokkaido można bez większych problemów zakupić w sklepach ze zdrową żywnością, nawet przez cały rok. Dynia Hokkaido jest też bardziej pomarańczowa i ma trochę inny kształt. Mówi się, że pod pewnymi względami jest nawet zdrowsza. Podobno jest w niej więcej karotenu niż w marchewce i to właśnie jemu zawdzięcza swój piękny kolor.

Składniki:

- 350 g dyni Hokkaido (bez pestek, ale ze skórką)
- 1 szklanka mleka roślinnego (u nas napój ryżowy)
- 2/3 szklanki mąki ryżowej pełnoziarnistej
- 1/3 szklanki mąki owsianej
- szczypta soli (np. morskiej lub himalajskiej)
- ewentualnie wanilia
- olej kokosowy do smażenia

Przygotowanie placków z dyni

Hokkaido:

Dynię zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, dodać mleko roślinne, mąkę ryżową i owsianą oraz sól. Wszystko dokładnie wymieszać i odstawić na około 15 minut. Masę przemieszać i smażyć nieduże placuszki z dodatkiem niewielkiej ilości oleju.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na dania z dynią:

- Placki z dyni i jabłek
- Bułeczki dyniowe
- Gulasz warzywny z dynią Hokkaido

Polecamy także inne przepisy na 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
- Placki ryżowe z jogurtem kozim
- Placuszki z quinoa i daktylami
- Placki ziemniaczane z sosem a'la tzatziki
- Placki z cukinii i ziemniaków


Alergia Pokarmowa

Placki gryczane z jabłkami (bez glutenu, mleka, jajek, soi)

Placki są dobrym pomysłem na każdą porę dnia. Oczywiście najlepiej smakują na ciepło. Nasza propozycja – placki gryczane z jabłkami – są niezwykle proste w wykonaniu. Tych, którzy nie lubią gryki informujemy, że w tym połączeniu jest ona niewyczuwalna. Na pewno zasmakują również dzieciom.

Składniki (na ok. 20 placków):

- 1 szklanka mąki gryczanej
- 2 czubate łyżki mąki z tapioki
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- szczypta soli
- ewentualnie cynamon
- 1 szklanka mleka kokosowego (o temperaturze pokojowej)
- 1/2 szklanki wody
- 2 średnie jabłka

Przygotowanie placków gryczanych z jabłkami:

Mąkę, sól i cukier waniliowy miksujemy z mlekiem kokosowym i wodą. Odstawiamy na ok. 15 minut. W międzyczasie przygotowujemy jabłka – obieramy i kroimy na cienkie plasterki lub słupki. Możemy też zetrzeć je na tarce o dużych oczkach. Dodajemy jabłka do ciasta, mieszamy i smażymy małe placki z

niewielką ilością oleju lub bez tłuszczu (mleko kokosowe jest tłuste).
Smacznego!

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



Placki gryczane z jabłkami

Polecamy także inne przepisy na 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
- Placuszki z dyni i jabłek
- Placki ryżowe z jogurtem kozim

- Placuszki z quinoa i daktylami
- Placki ziemniaczane z sosem a’la tzatziki
- Placki z cukinii i ziemniaków



Placki gryczane z jabłkami

Placki z cukinii i ziemniaków (bez glutenu, mleka, jajek)

Dzisiaj proponujemy smaczne i proste w wykonaniu placki z cukinii i ziemniaków. Jest to propozycja dla tych, którzy nie mogą jajek. Dodatek mąki gryczanej sprawia, że placki nie rozpadają się. Są świetne na obiad lub kolację, najlepiej z dodatkiem świeżych warzyw.

Składniki:

- 500g cukinii
- 3 średnie ziemniaki
- 3-4 łyżki mleka ryżowego (niekoniecznie, jeśli cukinia jest bardzo soczysta)
- 4-5 łyżek mąki gryczanej
- 1 średnia cebula
- 1 duży ząbek czosnku
- 3 łyżki posiekanego koperku
- 1 płaska łyżeczka soli ziołowej lub himalajskiej
- pieprz czarny
- olej do smażenia

Przygotowanie placków z cukinii i ziemniaków:

Cukinię umyć i zetrzeć na tarce o dużych oczkach (jeśli jest duża, to obrać ze skórki i wyjąć pestki), podobnie obrane ziemniaki. Dodać posiekaną lub startą cebulę, zmiażdżony czosnek oraz koperek. Wlać mleko i dokładnie wymieszać, a następnie wsypać mąkę, przyprawić i ponownie wymieszać. Odstawić masę na około 10 minut. Jeśli jest za rzadka, dosypać jeszcze trochę mąki. Smażyć na rozgrzanej patelni z dodatkiem oleju.

Smacznego!

Polecamy także inne przepisy na 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
- Placki ryżowe z jogurtem kozim
- Placuszki z quinoa i daktylami
- Placki ziemniaczane z sosem a’la tzatziki

Placki z cukinii i ziemniaków

Racuchy drożdżowe bezglutenowe (bez pszenicy, mleka, jajek)

Racuchy drożdżowe marzą się zapewne wielu osobom na diecie eliminującej gluten. Wiele osób błędnie myśli, że wykonanie racuchów, które nie zawierałyby glutenu jest trudne, a wręcz niemożliwe. Mamy jednak dobrą wiadomość – bardzo łatwo je wykonać w wersji bezglutenowej i są pyszne. Dodatek płatków lub mąki z teffu wzbogaca to danie o cenne składniki odżywcze (teff zawiera m.in. dużo wapnia i żelaza). Oczywiście najlepiej smakują na ciepło, prosto z patelni. Przedstawiamy Wam świetny przepis na racuchy drożdżowe bezglutenowe.

Składniki (na ok. 6 osób):

- 1 1/2 szklanki mąki ryżowej białej
- 1 szklanka skrobi kukurydzianej (lub ziemniaczanej, z tapioki)

- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej
- 1 czubata łyżka płatków z teffu (można też użyć mąki z teffu – 2 łyżki lub 2 łyżki mąki kukurydzianej)
- 2 łyżeczki drożdży instant
- 2 łyżeczki cukru zwykłego, cukru trzcinowego lub ksylitolu
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1/2 łyżeczki soli
- 2 łyżki oleju
- 1 3/4 szklanki letniej wody

Przygotowanie racuchów drożdżowych bezglutenowych:

Do dużej miski przesiać mąki i skrobię, dodać płatki, sól, cukier i drożdże. Wszystko dokładnie wymieszać, a następnie wlać wodę i olej, wyrobić na gładką masę. Przykryć ściereczką i odłożyć w ciepłe miejsce do wyrośnięcia (ciasto powinno podwoić objętość). Nabierać łyżką porcje (ciasto jest dość luźne, więc można sobie pomóc drugą łyżką) i smażyć na niewielkiej ilości oleju. Po usmażeniu wyłożyć na papierowy ręcznik. Podawać z konfiturą, syropem daktylowym, cukrem pudrem lub ksylitolem.

Smacznego!

Uwaga! Osoby z celiakią powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Polecamy także inne przepisy na naleśniki, gofry i placki:

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

- Placki gryczane z jabłkami
- Placki z dyni i jabłek
- Placki ryżowe z jogurtem kozim
- Placki z quinoa i daktylami
- Placki ziemniaczane z sosem a’la tzatziki
- Placki z cukinii i ziemniaków

Racuchy drożdżowe bezglutenowe

Racuchy drożdżowe bezglutenowe

Placki ziemniaczane z sosem a’la tzatziki (bez glutenu, mleka, jajek)

Zeszłoroczne ziemniaki nie smakują już zbyt dobrze. Można je jednak wykorzystać na przykład do placków, w których lepiej się sprawdzają. Nasza propozycja jest oczywiście bezglutenowa i nie znajdziecie w niej mąki pszennej. Są to placki ziemniaczane z sosem a’la tzatziki. Takie placki smakują zarówno na słodko (wie o tym Wielkopolska), jak i na słono – u nas z sosem na jogurcie sojowym.

Składniki:

Składniki sosu:

- 1 szklanka jogurtu sojowego naturalnego
- 1 duży świeży ogórek

- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 duży ząbek czosnku
- sól i pieprz do smaku

Składniki placków:

- 1 kg obranych ziemniaków
- 2/3 do 3/4 szklanki mąki ryżowej białej (w zależności od soczystości ziemniaków)
- 1/4 łyżeczki soli
- olej

Przygotowanie:

Przygotowanie sosu:
Ogórka umyć i obrać, a następnie zetrzeć na tarce o dużych oczkach, posolić i odłożyć na 15 minut. Następnie odlać sok, dodać jogurt, sprasowany ząbek czosnku i przyprawy. Wszystko razem wymieszać. Przełożyć do miseczki, polać oliwą z oliwek i włożyć do lodówki. Podawać ze schłodzonym sosem.

Przygotowanie placków:
Ziemniaki zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Dodać sól i mąkę ryżową, wymieszać i odstawić na około 10 minut. Placki smażyć na rozgrzanej patelni z odrobiną oleju.

Smacznego!

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

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
- Placki ryżowe z jogurtem kozim
- Placuszki z quinoa i daktylami
- Placki z cukinii i ziemniaków



Placki ziemniaczane z sosem a’la tzatziki

Placki z dyni i jabłek (bez glutenu, cukru, mleka, jajek)

Czy znacie dynię Hokkaido? Jest to dość popularna w Polsce dynia, która dostępna jest przez cały rok. Można ją kupić w wielu sklepach ze zdrową żywnością. Jest ona mniejsza od naszej zwykłej polskiej dyni i ma bardziej intensywny, pomarańczowy kolor. Dynia jest bogatym źródłem karotenu, witamin A, z grupy B, C oraz PP, a także składników mineralnych, m.in. żelaza, wapnia, magnezu. Proponowane przez nas bezglutenowe placki z dyni i jabłek mają bardzo prosty skład, szybko się je przygotowuje i jeszcze szybciej je.

Składniki:

- 3/4 szklanki drobno startej dyni Hokkaido
- 3/4 szklanki drobno startego jabłka
- 1/2 szklanki mąki gryczanej
- szczypta soli (my użyliśmy himalajskiej)
- szczypta cynamonu

Przygotowanie placków z dyni i jabłek:

Wszystkie składniki dokładnie wymieszać i smażyć na odrobinie oleju (najlepiej na ryżowym lub z pestek winogron).

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na dania z dynią:

- Bułeczki dyniowe
- Gulasz warzywny z dynią Hokkaido

Polecamy także inne przepisy na 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
- Placki ryżowe z jogurtem kozim
- Placuszki z quinoa i daktylami
- Placki ziemniaczane z sosem a'la tzatziki
- Placki z cukinii i ziemniaków



Placki z dyni i jabłek

Placki ryżowe z jogurtem kozim (bez glutenu, jaj, mleka krowiego)

Kto nie lubi placków? Chyba wszyscy je lubią. Osoby na diecie bezglutenowej tęsknią za tym daniem. Mamy dla Was dobrą wiadomość. Placki bez glutenu też mogą być smaczne! Robi się je bardzo szybko, nawet bez pomocy miksera. Nasze placki ryżowe z jogurtem kozim mogą spożywać osoby, które są uczulone także na mleko krowie.

Składniki:

- 2 szklanki mąki ryżowej
- 2 jogurty kozie naturalne (po 125g)
- pół szklanki zimnej wody
- szczypta soli
- naturalny cukier waniliowy

Przygotowanie placków ryżowych:

Do miski włożyć wszystkie składniki, wymieszać do uzyskania jednolitej masy. Kłaść łyżką nieduże placki i smażyć na oleju, aż lekko się zarumienią.

Jest to propozycja na śniadanie lub drugie danie. Placki ryżowe z jogurtem kozim można podawać z owocami lub zdrowym środkiem słodzącym (np. stewią, ksylitolem, syropem daktylowym, ryżowym, itp.). Z tej ilości otrzymujemy około 16 placków.
Smacznego!

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

Placki ryżowe z jogurtem kozim

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



Mąka ryżowa otrzymywana jest z przemiału ziaren ryżu. Bogata jest w potas, fosfor, magnez, wapń oraz witaminy z grupy B.



Placki z quinoa i daktylami (bez glutenu, mleka, jajek)

Quinoa, czyli **komosa ryżowa** jest świetnym uzupełnieniem diety eliminacyjnej, ponieważ jest bardzo bogata w wartościowe białko roślinne. Zawiera komplet aminokwasów, które powinny trafiać do organizmu człowieka wraz z pożywieniem. Polecana jest także dla dzieci. No i najważniejsze – jest bardzo smacznym, oryginalnym ziarnem, które w dodatku świetnie się prezentuje. Ostatnio komosa ryżowa zyskuje coraz więcej fanów. Pojawia się nawet w telewizyjnych programach kulinarnych. Placki z quinoa i daktylami to nasza dzisiejsza propozycja. Zachęcamy, żebyście wypróbowali je sami!

Składniki (na ok. 8 sztuk):

- 3/4 szklanki mleka roślinnego (np. ryżowego)
- pół szklanki mąki ryżowej białej
- pół szklanki mąki ziemniaczanej
- 3-4 łyżki wody gazowanej
- 5 łyżek poppingu z amarantusa
- 2 garście daktyli bez pestek
- 5 łyżek ugotowanej kaszy quiona (najlepiej czarnej lub czerwonej)

- 2 łyżki siemienia lnianego zalanego gorącą wodą (ok. 1/5 szklanki)
- 3 łyżki syropu ryżowego (lub innego np. z agawy)
- 1 jabłko
- odrobina soku jabłkowego
- olej do smażenia (np. olej kokosowy)

Placki z quinoa i daktylami – przygotowanie:

KROK 1. Daktyle zalewamy wodą i odstawiamy na około pół godziny.

KROK 2. Do mleka dodajemy siemię lniane i chwilę miksujemy. Wsypujemy mąki i miksujemy. Dodajemy wodę gazowaną i miksujemy. Na koniec dodajemy amarantus, quinoa i syrop ryżowy.

KROK 3. Daktyle odsączamy i wkładamy do blendera. Nalewamy 3-4 łyżki soku jabłkowego (lub pomarańczowego) i miksujemy aż uzyskamy masę o konsystencji dżemu.

KROK 4. Do masy naleśnikowej dodajemy 4 – 5 czubatych łyżek zmiksowanych daktyli i mieszamy. Masa na placki powinna mieć gęstą konsystencję, ale taką, żeby trochę się rozlewała na patelni. Najlepiej usmażyć na próbę jeden placek – jeśli jest za rzadka, dodać trochę mąki, a jeśli jest za gęsta – wody lub mleka roślinnego. Placki smażymy na rozgrzanej patelni, na oleju. Olej musi być, gdyż bez niego placki nie będą chrupiące i złociste. Placki przewracamy na drugą stronę dopiero wtedy, kiedy są już rumiane od spodu. Po usmażeniu placki kładziemy na ręczniku papierowym i odsączamy z nadmiaru tłuszczu.

KROK 5. Do pozostałych daktyli dodajemy pokrojone (lub starte jabłko) i całość miksujemy blenderem na gładki mus.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na 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
- Placki ryżowe z jogurtem kozim
- Placki ziemniaczane z sosem a'la tzatziki
- Placki z cukinii i ziemniaków



Placki z quinoa i daktylami