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

Kluski kładzione z batatów (bez glutenu, mleka, jajek)

o Batat (słodki ziemniak) to niedoceniane warzywo z rodziny powojowatych. Ma on więcej wartości odżywczych niż ziemniak. Jest wiele odmian batatów, które różnią się między sobą kolorem skórki i miąższu oraz właściwościami zdrowotnymi. Nasze kluski kładzione z batatów zrobione są z pomarańczowej odmiany tego warzywa. Zawiera ono dużo beta – karotenu, z którego organizm produkuje witaminę A. Bataty są także źródłem witamin z grupy B, witaminy C i E, a także składników mineralnych: potasu, magnezu, wapnia, fosforu, cynku, żelaza oraz selenu. Zaleca się je w diecie cukrzyków, ponieważ regulują poziom cukru we krwi. Świetnie zastępują ziemniaki, co ucieszy zapewne tych, którzy są na ziemniaki uczuleni.

Składniki (dla ok. 4 osób):

- 700 g batatów
- 1 szklanka mąki gryczanej
- 1/3 szklanki mąki z tapioki
- 1/3 szklanki mąki z cieciorki
- 1 łyżeczka soli (np. himalajskiej)

Przygotowanie klusek z batatów:

Mąki wymieszać w misce, dodać sól. Bataty zalać zimną wodą i gotować pod przykryciem przez około 20 minut do miękkości. Po ostudzeniu obrać ze skórki, przecisnąć przez praskę lub zblendować. Połączyć z mąkami i odstawić na około 15 minut. Łyżką nabierać kluski i kłaść do wrzącej, lekko osolonej wody. Po wypłynięciu gotować kilka minut.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na dania z batatami:

- Bezglutenowa babka z batatem
- Zupa ogórkowa z batatami

Polecamy przepisy na pierogi, kluski, kopytka:

- Bezglutenowe pierogi ruskie
- Bezglutenowe pierogi z soczewicą
- Bezglutenowe kluski kładzione
- Bezglutenowe kopytka ziemniaczano – jaglane
- Bezglutenowe kluski „Minutki” z kaszki jaglanej



Kluski kładzione z batatów

Gulasz warzywny z dynią Hokkaido (bez mięsa)

Niektórzy mówią, że nie lubią dyni. Dlaczego? Bo kojarzy im się ze słodką zupą z dodatkiem mleka. Jednak z dyni można skomponować nie tylko słodkie dania. Nasz gulasz warzywny z dynią to ciekawa propozycja na bezmięsny obiad. Jeśli jeszcze nie jesteście przekonani do tego warzywa, to może zachęci Was to, że dynia świetnie służy naszemu zdrowiu i urodzie. Dostarcza nam ona bowiem cennych witamin (zwłaszcza beta-karotenu, czyli prowitaminy A, witamin z grupy B, witaminy C i PP) oraz składników mineralnych, szczególnie potasu, wapnia, żelaza, fosforu i magnezu. Dynię Hokkaido

można jadać ze skórką. Macie ochotę spróbować?

Składniki (dla 3 – 4 osób):

- 1 mała dynia Hokkaido
- 2 średnie kalarepy
- 2 średnie pomidory
- 1 duża cebula
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki pokrojonej natki pietruszki
- 2 łyżki oleju
- sól ziołowa

Przygotowanie gulaszu z dynią:

Na oleju zeszklić cebulę i czosnek, dodać pokrojoną w dużą kostkę kalarepę, a następnie dusić z dodatkiem wody. Kiedy kalarepa będzie prawie miękka, włożyć pokrojoną dynię oraz obrane ze skórki pomidory i przyprawić sola ziołową. Po ugotowaniu dodać posiekaną natkę pietruszki. Podawać z ryżem lub makaronem.

Smacznego!

Polecamy także inne przepisy na dania z dynią:

- Bułeczki dyniowe
- Placuszki z dyni i jabłek



Gulasz warzywny z dynią Hokkaido



Gulasz warzywny z dynią Hokkaido

Naleśniki jaglano – ryżowe (bez pszenicy, mleka, jajek, soi)

Lubimy naleśniki i ciągle eksperymentujemy z różnymi mąkami, głównie tymi bezglutenowymi. Na naszej stronie jest już kilka przepisów na bezglutenowe naleśniki oraz gofry (linki znajdziecie pod przepisem). Dzisiaj prezentujemy Wam przepis na naleśniki jaglano – ryżowe bez jajek. Obecność siemienia lnianego sprawia, że ciasto lepiej się klei, a jednocześnie dzięki niemu wartość odżywcza naleśników jest wyższa. Jak wiemy, także proso jest bardzo zdrowe i ono również sprawia,

że w naleśnikach mamy znacznie więcej mikroelementów niż w zwykłych, glutenowych, bazujących na wysoko oczyszczonej mące pszennej. Nasze naleśniki jaglano – ryżowe świetnie smakują zarówno z owocami, jak i ze słonym farszem. Spróbujcie!

Składniki (na ok. 7 naleśników):

- 2 1/4 szklanki mleka ryżowego
- 1 szklanka mąki jaglanej
- 1 szklanka mąki ryżowej
- 2 łyżki zmielonego siemienia lnianego złotego
- 1 czubata łyżka mąki z tapioki
- szczypta soli

Przygotowanie naleśników jaglano – ryżowych:

Wszystkie składniki zmiksować i odstawić na ok. 15 minut. Zamieszać, jeśli ciasto jest zbyt gęste, dodać kilka łyżek wody. Smażyć na dobrze rozgrzanej patelni z niewielką ilością tłuszczu.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na naleśniki i gofry:

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

Naleśniki jaglano – ryżowe

Naleśniki jaglano – ryżowe

Kakaowe ciasto gryczane z bakaliami (bez cukru, glutenu, mleka)

Nasz zespół to prawie sami alergicy. Nie wszyscy jednak są uczuleni na to samo. Wiemy, że również i Wy oczekujecie czasem na mniej „skrajne” przepisy. Dzisiaj więc coś dla tych, którzy mogą m.in. jaja – świetne kakaowe ciasto gryczane z bakaliami. Spróbujcie, bo jest pyszne!

Składniki:

- 1 1/2 szklanki mąki gryczanej
- 2 czubate łyżki mąki ziemniaczanej lub mąki z tapioki
- 3 czubate łyżki kakao
- 1 szklanka ksylitolu
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 jaja
- 400 g jogurtu sojowego naturalnego
- 150 g oleju kokosowego nierafinowanego
- 100 g żurawiny suszonej
- 1/2 szklanki pokruszonych orzechów włoskich

Przygotowanie kakaowego ciasta

gryczanego z bakaliami:

Wymieszać mąki, kakao, proszek do pieczenia, ksylitol. Następnie dodać olej, jaja oraz jogurt sojowy i wszystko wymieszać mikserem. Ważne, żeby składniki były w temperaturze pokojowej, ponieważ jeśli są zimne, podczas mieszania olej robi się twardy przez to ciężko jest dokładnie wszystko połączyć. Pod koniec mieszania dodać żurawinę i orzechy. Wyłożyć na wysmarowaną olejem kokosowym okrągłą blaszkę o średnicy 25 cm. Piec 45 minut w temperaturze 180°C.

Można podawać z konfiturą owocową lub polewą czekoladową.

Smacznego!

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
- Jaglane brownie bez pieczenia
- 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
- 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


Kakaowe ciasto gryczane z bakaliami


Kakaowe ciasto gryczane z bakaliami

Muffinki z borówkami (bez glutenu, mleka, jajek)

Dzisiaj mamy dla Was propozycję na deser – pyszne muffinki z borówkami. Przepis jest łatwy, a przygotowanie bardzo szybkie. Sezon na borówki niestety się kończy, ale możecie dodać inne owoce, np. pokrojone jabłka.

Składniki (na ok. 23 muffinki):

- 1 szklanka mąki owsianej
- 1 szklanka mąki kukurydzianej
- 1/2 szklanki mąki ze słodkiego ryżu (zmielony słodki ryż)

- 1/2 szklanki mąki z tapioki (skrobi kukurydzianej lub ziemniaczanej)
- 1 czubata łyżka mąki z cieciorki
- 2/3 szklanki cukru lub ksylitolu
- 2 płaskie łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia
- 1 opakowanie cukru cytrynowego lub waniliowego
- 1 1/2 szklanki mleka ryżowego
- 1/4 szklanki oleju
- borówki amerykańskie

Przygotowanie muffinek z borówkami:

Mąki przesiać do dużej miski, dodać cukier, proszek do pieczenia i cukier cytrynowy. Dokładnie wymieszać, a następnie wlać mleko i olej, zmiksować lub wymieszać łyżką. Napełniać foremki na muffinki (do 3/4 wysokości) i na wierzch położyć kilka borówek. Piec około 20 minut w temperaturze 190°C.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na babeczki/muffinki:

Na słodko:

- Muffinki pączkowe
- Marchewkowe muffinki z karobem
- Babeczki nadziewane
- Bezglutenowe babeczki czekoladowo – kokosowe
- Babeczki gryczano – bananowe

Na słono:

- Bezglutenowe babeczki z pieczarkami
- Warzywne babeczki z jajkami przepiórki i quinoa
- Wytrawne muffiny z cieciorką

Polecamy także inne przepisy z borówkami:

- Placek drożdżowy bezglutenowy z agrestem i borówkami
- Bezmleczny deser borówkowo – malinowy

Muffinki z borówkami

Muffinki z borówkami

Zupa jarzynowa z jarmużem (bez glutenu, mleka, jajek)

W chłodny dzień chętnie jemy zupy, bo szybko nas rozgrzewają. Najlepsze są oczywiście te domowe – ze świeżych warzyw. Dzisiaj króluje u nas na stole smaczna zupa jarzynowa z jarmużem. Jest to niezwykle zdrowe warzywo kapustne. Jarmuż zawiera dużo białka, soli mineralnych (zwłaszcza wapnia, magnezu, żelaza) i witamin (szczególnie witaminy C, K i beta – karotenu, czyli prowitaminy A). Jest też źródłem silnego przeciwutleniacza – sulforafanu, który działa antynowotworowo. Doceńmy więc jarmuż w naszej kuchni!

Składniki (dla 5-6 osób):

- 10 liści jarmużu
- 10 średnich ziemniaków
- 4 średnie marchewki
- 1 mała żółta papryka

- 3 średnie pomidory
- 1 duża cebula
- 1 duży ząbek czosnku
- natka pietruszki
- kilka łyżek oleju
- sól, np. ziołowa czy himalajska
- pieprz

Przygotowanie zupy z jarmużem:

Warzywa obrać i pokroić. Do wrzącej wody włożyć najpierw ziemniaki i marchew, a pod koniec gotowania – paprykę, jarmuż, pomidory, zeszkloną na oleju cebulę i zmiażdżony czosnek. Zupę przyprawić solą i pieprzem. Na talerzu dodać jeszcze posiekaną natkę pietruszki.

Smacznego!

Polecamy także przepisy na inne zupy:

- Zupa – krem z kalafiora
- Zupa ogórkowa z batatami
- Zupa krem z białych szparagów
- Lekka zupa pomidorowa z czerwoną soczewicą
- Zupa z cukinii z grzankami
- Żółta zupa z pieczonych warzyw
- Zupa z soczewicy i warzyw z quinoa
- Krupnik z kaszą jaglaną
- Gazpacho z kaszą jaglaną
- Bezmleczny chłodnik litewski

Zupa jarzynowa z jarmużem

Zupa jarzynowa z jarmużem

Chleb owsiany z teff (bez glutenu, mleka, jajek, soi)

Dzisiaj kolejny bezglutenowy przepis na chleb – chleb owsiany z teff. Teff jest to pseudozboże, które zawiera dużo wapnia, żelaza, kwasu foliowego, antyoksydantów i błonnika, dlatego warto je dodawać do różnych wypieków. Musimy przyznać, że nasz eksperyment się udał. Po spróbowaniu chleba owsianego, niektórzy już nie chcą innego.

Składniki:

- 2 szklanki mąki owsianej
- 1 szklanka mąki z tapioki, skrobi kukurydzianej lub ziemniaczanej
- 2/3 szklanki mąki teff
- 1/2 szklanki zmielonego siemienia lnianego
- 1 płaska łyżka łuski babki jajowatej
- 1 opakowanie drożdży instant
- 1,5 łyżeczki soli (np. himalajskiej lub morskiej)
- 1 łyżeczka cukru (np. trzcinowego)
- 400 ml letniej wody
- 2 łyżki oleju

Przygotowanie chleba owsianego z teffu:

Mąki przesiać do dużej miski, dodać siemię lniane, babkę jajowatą, sól, cukier oraz drożdże i dokładnie wymieszać. Następnie wlać wodę i olej, wyrabiać łyżką przez około 10 minut. Przełożyć do wysmarowanych tłuszczem i obsypanych mąką gryczaną 2 foremek 10 x 22 cm (lub do jednej większej) i

zostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia na około 1 godzinę. Piec przez około 50 minut w temperaturze 180°C.
Smacznego!

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

Chleb owsiany z teff

Polecamy także inne przepisy na chleby bezglutenowe:

- Chleb gryczany z tapioką i siemieniem lnianym
- Chleb z teffu i tapioki
- Chleb owsiany z teff
- Chleb ryżowy na zakwasie
- Chleb bezglutenowy na zakwasie
- Chleb bezglutenowy na drożdżach
- Chleb bezglutenowy z siemieniem lnianym
- Chleb owsiany
- Chleb gryczany na drożdżach
- Chleb kukurydziano – ryżowy z amarantusem

Polecamy także przepis na bezglutenowy zakwas chlebowy:

- Bezglutenowy zakwas chlebowy

Chleb owsiany 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

Bezglutenowe kopytka ziemniaczano – jaglane (bez pszenicy, mleka, jajek)

Niemal wszyscy chętnie jemy różne kluski, bo są smaczne i urozmaicają nasz jadłospis. Mamy nadzieję, że alergikom, którzy nie muszą sobie odmawiać ziemniaków, przyda się nasz przepis na bezglutenowe kopytka ziemniaczano – jaglane. Zachęcamy do wypróbowania!

Składniki (proporcje na 4 – 5 osób):

- 300g ugotowanych ziemniaków
- 1/2 szklanki suchej kaszy jaglanej
- ok. 3/4 szklanki białej mąki ryżowej + trochę do podsypywania
- kisiel z łuski babki jajowatej (2 łyżeczki łuski wymieszać z 1/3 szklanki wrzącej wody i ostudzić) lub 1 całe jajko (jeśli ktoś może)
- sól (np. himalajska)

Przygotowanie bezglutenowych kopytek:

Kaszę jaglaną dokładnie wypłukać pod bieżącą wodą i odsączyć. Zagotować 1 1/4 szklanki wody, trochę posolić, następnie wsypać do niej kaszę i gotować do miękkości. Ugotowane ziemniaki oraz kaszę zblendować i odstawić do ostygnięcia. Na stolnicę wysypać trochę mąki ryżowej i wyłożyć masę na kluski. Zrobić dołek, do którego wlać rozbełtane jajko lub kisiel z łuski babki jajowatej. Następnie dodać mąkę ryżową i wszystko dokładnie wyrobić do uzyskania jednolitej masy. Ciasto

podzielić na kilka części, z każdej z nich uformować rulon i nieco spłaszczyć nożem. Kroić ukośne kopytka i przekładać na deseczkę posypaną mąką ryżową. Do gotującej, osolonej wody wkładać porcjami kopytka i delikatnie zamieszać. Gotować kilka minut od momentu wypłynięcia klusek. Podawać z dowolnym sosem lub podsmażoną cebulką.

Smacznego!

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

Polecamy przepisy na bezjajeczne pierogi, kluski, kopytka:

- Bezglutenowe pierogi ruskie
- Bezglutenowe pierogi z soczewicą
- Bezglutenowe kluski kładzione
- Kluski kładzione z batatów
- Bezglutenowe kluski „Minutki” z kaszki jaglanej



Bezglutenowe kopytka ziemniaczano – jaglane



Bezglutenowe kopytka ziemniaczano – jaglane