Jaglotto ze szparagami (bez glutenu, mleka, soi)

Kasza jaglana powinna być często spożywana i nie tylko przez tych, którzy nie jedzą glutenu. Różne dodatki sprawiają, że smakuje ona za każdym razem inaczej. Dzisiaj proponujemy pyszne jaglotto ze szparagami. Mamy nadzieję, że będzie Wam smakowało.

Składniki:

- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 1 cebula
- 3 średnie ugotowane marchewki
- 6 ugotowanych szparagów zielonych
- 1/2 słoika kukurydzy
- 3 łyżki oleju
- sól ziołowa
- pieprz

Przygotowanie – jaglotto ze szparagami:

Kaszę przepłukać i odsączyć. Cebulę zeszklić na oleju, dodać kaszę i wlać tyle wody, żeby ją przykryła, a następnie posolić. Gotować na małym ogniu, dolewając stopniowo wody, aż kasza będzie miękka. Następnie dodać ugotowane marchewki i szparagi. Na koniec wymieszać i przyprawić pieprzem.

Smacznego!

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

O szparagach przeczytasz tutaj.

Polecamy także inne przepisy na dania ze szparagami:

- Zielone szparagi z sosem a’la holenderskim
- Pizza bezglutenowa ze szparagami
- Zupa krem z białych szparagów
- Tarta jaglana ze szparagami



Jaglotto ze szparagami

Szyszki z ryżu i prosa (bez cukru, glutenu, jajek, mleka)

Szyszki ryżowe – znacie takie ciastka? Może teraz nie są już aż tak popularne jak kiedyś, ale może warto byłoby powrócić do tradycji ich wyrabiania. Są to ciastka, które przygotowuje się

łatwo i szybko. My oczywiście nie bylibyśmy sobą, gdybyśmy czegoś nie zmienili. Głównie dlatego, że tradycyjne szyszki są z mlekiem, a nasza wersja jest bezmleczna. Dodaliśmy także ekspandowanego prosa, a suszone owoce pełnią rolę cukru, którego nie dodaliśmy ani grama. Dzięki tym wszystkim „zabiegom" nasze szyszki z ryżu i prosa stanowią zdrową i smaczną przekąskę, odpowiednią dla osób uczulonych na mleko lub nietolerujących laktozy oraz dla tych, którzy dbają o figurę lub z innych powodów unikają cukru w swojej diecie.

Składniki:

- 100g ryżu preparowanego
- 50g prosa preparowanego
- 1 1/2 szklanki suszonych daktyli
- 2/3 szklanki suszonych śliwek
- 1 szklanka mleka kokosowego
- 1/2 szklanki soku pomarańczowego (lub innego kwaskowego soku bez dodatku cukru, np. jabłkowego)
- 50g oleju kokosowego (lub margaryny bezmlecznej)

Przygotowanie szyszek z ryżu i prosa:

W misce wymieszać ryż z prosem. Do garnka wlać sok i mleko kokosowe, wsypać pokrojone daktyle i śliwki, a następnie gotować na małym ogniu ok. 15 minut. Masę zmiksować, dodać olej kokosowy i wymieszać, żeby olej się rozpuścił i połączył z masą daktylową. Następnie wsypać ryż z prosem i dokładnie wymieszać. Łyżeczką nabierać masę, kłaść na papier pergaminowy i zostawić do ostygnięcia.

Smacznego!

Polecamy także przepisy na inne bezglutenowe ciastka:

- Kokosanki jaglane

- Bezglutenowe ciasteczka cynamonowe
- Kruche ślimaczki z daktylami i kokosem
- Szybkie ciastka gryczane bez pieczenia
- Mini – tartinki z malinami i kremem czekoladowym



Szyszki z ryżu i prosa

Pizza bezglutenowa ze szparagami (bez pszenicy, mleka, jajek, soi)

Pizza to włoski przysmak znany na całym świecie. Lubi ją chyba każdy. A co z osobami nie mogącymi spożywać pszenicy, glutenu czy sera? Czy można zrobić pizzę bez tych składników? Otóż właśnie taka jest nasza pizza bezglutenowa ze szparagami. Okazuje się, że jest pyszna nawet bez sera!

Składniki:

Ciasto:

- 1 szklanka mąki ryżowej białej
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej (mąka z tapioki lub kukurydzianej)
- 1/4 szklanki mąki gryczanej
- 1/4 szklanki mąki z amarantusa
- 1 1/2 łyżeczki drożdży instant
- 1 łyżeczka cukru
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżka oleju
- 3/4 szklanki letniej wody

Dodatki:

- 3 łyżki przecieru pomidorowego
- 1 mała cebula
- 1/4 czerwonej papryki

- 1 pomidor
- kilka ugotowanych szparagów
- 4 łyżki kukurydzy konserwowej
- 2 łyżki oleju
- sól, pieprz
- przyprawa włoska lub do pizzy

Przygotowanie pizzy bezglutenowej ze szparagami:

Do miski przesiewamy mąki, dodajemy drożdże, sól, cukier i mieszamy. Następnie wlewamy wodę i olej i dokładnie wyrabiamy. Ciasto wykładamy do natłuszczonej i wysypanej mąką gryczaną foremki (średnica ok.25 cm). Jeśli lubimy pizzę na grubym cieście, wykładamy całość, jeśli na cienkim – dzielimy na dwie części (wtedy potrzebujemy więcej nadzienia). Ciasto smarujemy przecierem pomidorowym, posypujemy przyprawą do pizzy i wykładamy resztę składników. Odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Następnie polewamy 2 łyżkami oleju i pieczemy przez ok. pół godziny w piekarniku nagrzanym do 200°C (grube ciasto).

Smacznego!

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

O szparagach przeczytasz tutaj.

Polecamy także inne przepisy na dania ze szparagami:

- Zielone szparagi z sosem a'la holenderskim
- Jaglotto ze szparagami
- Zupa krem z białych szparagów
- Tarta jaglana ze szparagami

Polecamy także inny przepis na pizzę bezglutenową:

- Pizza gryczana z serem kozim i rukolą



Pizza bezglutenowa ze szparagami



Pizza bezglutenowa ze szparagami

Kaszkowiec kukurydziany (bez glutenu, mleka, jajek, soi)

Na pewno wielu z Was jadło „kaszkowca”. Tradycyjnie robi się go z herbatników i masy czekoladowej z kaszy manny. Bardzo łatwo można go „przerobić” na ciasto bezglutenowe, a nawet bezmleczne. Takim właśnie ciastem jest nasz kaszkowiec kukurydziany. Masę czekoladową robimy z dodatkiem kaszy kukurydzianej, a herbatniki pszenne zastępujemy bezglutenowymi. Jeśli nie mamy herbatników, możemy je zastąpić błyskawicznymi płatkami kukurydzianymi. Polecamy!

Składniki:

Spód:

- 2 szklanki płatków kukurydzianych błyskawicznych
- 2 czubate łyżki oleju kokosowego
- 3 łyżki soku pomarańczowego (lub jabłkowego)
- 1 – 2 łyżki syropu z agawy

Masa czekoladowa:

- 1l mleka ryżowego (lub innego roślinnego)
- 1 szklanka kaszy kukurydzianej (np. drobnej polenty)
- 3/4 szklanki cukru (2/3 szklanki ksylitolu)
- 2 łyżki kakao lub karobu
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 3 czubate łyżki oleju kokosowego

Wierzch:

- 1 1/2 szklanki płatków kukurydzianych błyskawicznych

Polewa:

- 1 1/2 łyżki oleju kokosowego (nierafinowany nada kokosowego smaku)
- 1 1/2 łyżki soku pomarańczowego lub jabłkowego
- 1 łyżka kakao
- 1 łyżka cukru pudru lub ksylitolu

Przygotowanie kaszkowca kukurydzianego:

Spód:

Rozpuścić olej, dodać sok i syrop z agawy, dokładnie wymieszać i połączyć z płatkami. Następnie wyłożyć do płaskiego naczynia lub foremki o wymiarach ok. 30x20cm.

Masa czekoladowa:

W misce wymieszać suche składniki: kaszę kukurydzianą, cukier, kakao lub karob i cukier waniliowy. Do gotującego się mleka wsypywać powoli suche składniki i ciągle mieszając gotować kilka minut. Dodać olej kokosowy i wymieszać, żeby się rozpuścił. Masę wyłożyć na spód z płatków, wyrównując powierzchnię.

Wierzch:

Płatki kukurydziane wysypać na masę kaszkową i polać polewą lub rozpuszczoną, gorzką czekoladą.

Polewa:

Rozpuścić olej kokosowy, dodać sok, cukier (ksylitol) i kakao (karob), dokładnie wymieszać. Wylać na płatki i wystudzić.

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
- 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
- Kakaowe ciasto gryczane z bakaliami
- 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


Alergia Pokarmowa

Kaszkowiec kukurydziany


Alergia Pokarmowa

Kaszkowiec kukurydziany

Zupa krem z białych szparagów (bez glutenu, mleka, soi)

Sezon na szparagi trwa w najlepsze, a my próbujemy jak najlepiej z niego skorzystać. Zupa krem z białych szparagów niejeden raz gościła na naszym stole w ostatnim czasie, a ponieważ bardzo nam smakuje, pomyśleliśmy, że warto się podzielić z innymi naszym przepisem.

Składniki (proporcje na 3 – 4 osoby):

- 500g białych szparagów
- 4 średnie ziemniaki
- 2 średnie cebule
- 2 łyżki oleju
- sól ziołowa do smaku
- mleko roślinne do zabielania (opcjonalnie)

Przygotowanie zupy z białych szparagów:

Szparagi dokładnie obrać i odciąć zdrewniałe końcówki – co najmniej 1 cm od dołu. Ziemniaki obrać i gotować je razem ze szparagami w osolonej wodzie. W międzyczasie pokroić cebule w kostkę i podsmażyć. Dodać do gotujących się warzyw i wszystko razem gotować tak długo, aż warzywa zmiękną. Na koniec dodać

soli ziołowej do smaku i zmiksować. Zupę można również zabielić np. mlekiem roślinnym, ale według nas nie jest to potrzebne.

Smacznego!

O szparagach przeczytasz tutaj.

Polecamy także inne przepisy na dania ze szparagami:

- Zielone szparagi z sosem a'la holenderskim
- Jaglotto ze szparagami
- Pizza bezglutenowa ze szparagami
- Tarta jaglana ze szparagami

Polecamy także przepisy na inne zupy:

- Zupa – krem z kalafiora
- Zupa ogórkowa z batatami
- Zupa jarzynowa z jarmużem
- 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 krem z białych szparagów

Wegański ser z cieciorki (bez glutenu, mleka, jajek, soi)

Wszyscy wiemy, że dieta powinna być urozmaicona. Nie zawsze jednak mamy pomysł, co dać alergikowi, bo tego nie może, a tamtego nie lubi. Dlatego też proponujemy wegański ser z cieciorki, który wprawdzie nie smakuje jak krowi czy kozi, ale jest smaczny, zdrowy i może wzbogacić nasz jadłospis o nowe smaki.

Składniki:

- 1 szklanka mąki z cieciorki
- 2 szklanki mleka ryżowego w płynie
- 5 czubatych łyżek oleju kokosowego rafinowanego

- 4 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżka płatków drożdżowych (można pominąć)
- 1 łyżeczka soli ziołowej
- ewentualnie pieprz lub papryka do smaku

Przygotowanie sera z cieciorki:

W garnku wymieszać zimne mleko ryżowe z mąką z cieciorki i solą. Gotować ciągle mieszając, aż masa zgęstnieje i będzie odchodzić od ścian garnka. Następnie dodać olej kokosowy i gotować jeszcze kilka minut, żeby masa wchłonęła tłuszcz. Na koniec wlać sok z cytryny i doprawić. Serek ten jest bardzo łagodny w smaku, więc można dodać pikantne przyprawy, jeśli ktoś lubi i nie ma przeciwwskazań w jego diecie. Wyłożyć do płaskiego naczynia i zostawić do ostygnięcia. Przechowywać w lodówce. Schłodzony ser mocno twardnieje, dzięki czemu można go kroić w plastry.

Smacznego!

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

Polecamy także przepisy na inne pasty do chleba:

Na słodko:

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

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



Wegański ser z cieciorki



Wegański ser z cieciorki

Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym (bez glutenu, mleka, jajek)

Fanów naleśników jest wielu. Nie każdy jednak może jeść te „prawdziwe”, pszenne, do których dodaje się mleko i jajko. Dlatego też opracowaliśmy ich smaczny zamiennik oraz słodki krem. I tak powstała nasza kolejna potrawa – naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym.

Składniki:

Naleśniki:

- 2 szklanki mąki gryczanej
- 2 3/4 szklanki soku jabłkowego
- 1/2 szklanki wody
- szczypta soli
- olej do smażenia

Serek żurawinowy:

- 1 1/4 szklanki żurawiny
- 3/4 szklanki mleka kokosowego
- 6 czubatych łyżek zmielonych nerkowców (lub migdałów, nasion słonecznika, itp.)
- wanilia

Przygotowanie:

Naleśniki gryczane:

Wymieszać razem wszystkie składniki i odstawić na ok.15 minut. Smażyć na rozgrzanej patelni w niewielkiej ilości oleju.

Z podanej porcji ok. 10 naleśników.

Serek żurawinowy:

Wszystkie składniki zblendować. Odstawić do zagęszczenia masy. Smarować usmażone naleśniki.

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 jaglano – ryżowe
- Gofry bezglutenowe

Polecamy także inne przepisy na słodkie pasty do chleba lub naleśników:

- Migdałowy serek waniliowy
- Twarożek z orzechów nerkowca na słodko
- Krem czekoladowo – daktylowy
- Krem – śmietanka z nerkowców


Alergia Pokarmowa

Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym

Bezglutenowe babeczki czekoladowo – kokosowe (bez glutenu, mleka)

Babeczki – kto ich nie lubi? Osoby uczulone na kilka silnych alergenów na raz (np. na gluten, mleko i jajka), często rezygnują z wypiekania słodkości, gdyż trudno jest o takie przepisy, które nie zawierają wszystkich tych produktów. My wiemy, co to znaczy, dlatego też większość naszych przepisów nie zawiera glutenu i produktów odzwierzęcych, które tak często uczulają. Nasze bezglutenowe, wegańskie babeczki czekoladowo-kokosowe są pyszne, zdrowe i nie zawierają cholesterolu!

Składniki na bezglutenowe babeczki czekoladowo – kokosowe:

Składniki suche:

- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1/2 szklanki mąki ryżowej
- 1/2 – 3/4 szklanki mąki kokosowej lub wiórków kokosowych
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 2 – 3 łyżki kakao
- 1/3 szklanki ksylitolu (lub 1/3 – 1/2 szklanki cukru)

Składniki mokre:

- 1 szklanka napoju ryżowego czekoladowego lub naturalnego
- 1/2 szklanki oleju kokosowego extra virgin
- 1/2 szklanki „kisielu” z łuski babki jajowatej
- 1 łyżeczka octu balsamicznego lub octu jabłkowego
- 3 – 4 łyżki czubate melasy z buraka cukrowego
- 4 łyżeczki czubate kwaśnego dżemu (np. z czarnej porzeczki)

Przygotowanie:

Mąki zmieszać razem. Dodać sodę, kakao, cukier i cukier waniliowy, ponownie wymieszać. Jedną płaską łyżkę łusek babki jajowej należy zmieszać z połową szklanki wody mineralnej, pozostawić do zgęstnienia. Wszystkie składniki mokre połączyć razem, dodać do pozostałych produktów. Uzyskaną masę rozkładać łyżką do formy muffinkowej lub papilotek. Piec ok. 20 minut (aż patyczek będzie suchy) w temperaturze 180°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
- Muffinki z borówkami
- Babeczki gryczano – bananowe

Na słono:

- Bezglutenowe babeczki z pieczarkami
- Warzywne babeczki z jajkami przepiórki i quinoa

- [Wytrawne muffiny z cieciorką]



Bezglutenowe babeczki czekoladowo – kokosowe



Bezglutenowe babeczki czekoladowo – kokosowe

Zupa pomidorowa z czerwoną soczewicą (bez mleka, glutenu)

Nasza lekka zupa pomidorowa z czerwoną soczewicą jest lekką i smaczną potrawą, świetnie nadającą się na wiosenny obiad. Soczewica jest nie tylko smaczna, ale i wartościowa, ponieważ zawiera m.in. białko (równie cenne jak to zwierzęce) oraz wapń i żelazo. Warto eksperymentować z soczewicą, dodając ją do różnych potraw.

Składniki:

- 250g soczewicy czerwonej
- 2 puszki pomidorów bez skórki
- 2 łyżeczki octu jabłkowego
- 2 łyżeczki papryki czerwonej słodkiej
- 1 łyżeczka bulionu wegetariańskiego lub innej przyprawy bez glutaminianu sodu
- 1/2 łyżeczki bazylii
- 1/2 łyżeczki tymianku
- szczypta pieprzu mielonego
- szczypta soli himalajskiej

Sposób przygotowania:

Soczewicę moczyć w wodzie przez noc, na dzień przed gotowaniem. Można również z samego rana zalać 250 g soczewicy około dwoma szklankami wody. Po przeznaczonym czasie namoczenia soczewicę odsączyć na sitku. Odsączoną soczewicę

przełożyć do garnka i podlać dwoma szklankami wody, doprawić jarzynką, tymiankiem oraz bazylią. Całość gotować przez około 15-20 minut. Dodać pomidory bez skórki i całość zblendować. Podczas gotowania doprawić do smaku odrobiną soli himalajskiej, czarnym pieprzem i papryką czerwoną. Na samym końcu dodać dwie łyżeczki octu jabłkowego i wymieszać. Tak przygotowaną zupę można udekorować listkami świeżej bazylii.

Smacznego!

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

Polecamy także przepisy na inne zupy:

- Zupa – krem z kalafiora
- Zupa ogórkowa z batatami
- Zupa jarzynowa z jarmużem
- Zupa krem z białych szparagów
- 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



Lekka zupa pomidorowa z czerwoną soczewicą

Wiosenna sałatka z komosy ryżowej (bez mleka, mięsa, jajek)

Sałatka jest świetna na każdą porę dnia. Można ją także zabrać do pracy lub na piknik. Nasza wiosenna sałatka z komosy ryżowej zawiera naturalnie bezglutenowe zboże – komosę ryżową (ziarna quinoa) i młode warzywa. Dodatek zieleniny nadaje jej wiosennego charakteru. Polecamy!

Składniki (proporcje na 3 – 4 osoby):

- 1/2 szklanki suchej komosy ryżowej (quinoa)
- 1 mała kalarepa
- 2 średnie marchewki
- 2 łyżki pokrojonego szczypiorku
- 5 pokrojonych rzodkiewek
- 1 łyżka pokrojonego koperku
- 1 łyżka pokrojonej natki pietruszki
- 3 -4 łyżki majonezu bezjajecznego (przepisy na naszej stronie: przepis 1, przepis 2, przepis 3)
- sól
- pieprz

Przygotowanie:

Komosę dokładnie płukać pod bieżącą wodą do momentu aż będzie ona czysta, a następnie ugotować w podwójnej ilości wody ze szczyptą soli (około 15 min. na niezbyt dużym ogniu, żeby się nie rozgotowała). Marchewkę i kalarepę ugotować, przestudzić i pokroić. Wystudzoną kaszę wymieszać z warzywami i zieleniną, dodać majonez i przyprawy do smaku.
Smacznego!

Polecamy także inne przepisy na sałatki:

- Sałatka letnia zielona
- Sałatka ziemniaczana z fasolą
- Sałatka z quinoa z majonezem z nerkowców

Polecamy także przepisy na bezjajeczne majonezy i dipy:

- Majonez z kaszą jaglaną
- Majonez sojowy
- Majonez z orzechów nerkowca
- Dip z fasoli, którego (bez dodatku czosnku) można także używać jako majonezu



Wiosenna sałatka z komosy ryżowej