Zupa z pieczonych warzyw (bez mleka, glutenu, jajek)

Jesień idzie, nie ma na to rady… organizm nie lubi zmian, a pierwsze chłodne dni mogą dać w kość. Dlatego dobrym pomysłem jest zaserwowanie rozgrzewającej i sycącej zupy. Żółte warzywa, sycąca kaszka kukurydziana, aromatyczne przyprawy. A do tego jako uzupełnienie czarna quinoa i sezam. I tak powstała nasza żółta zupa z pieczonych warzyw.

Składniki:

- Warzywa: 1 żółta cukinia, 1 czerwona i 1 żółta papryka, 1 cebula, 3-4 marchewki
- 1 szklanka bulionu warzywnego
- 1 szklanka ugotowanej kaszki kukurydzianej
- 1/2 szklanki ugotowanej czarnej (lub czerwonej) kaszy quinoa

- Przeczytaj też...

Dlaczego warto sięgnąć po quinoa (komosę ryżową)?

- Ziarna sezamu do posypania
- Przyprawy: zależy od upodobań. Jeśli zupa ma być też dla dziecka, lepiej zrezygnować z dużej ilości ostrych przypraw. Dobrze sprawdzi się wtedy kolendra czy gałka muszkatołowa. Jeśli zupa ma być mocno rozgrzewająca, można użyć imbiru, curry lub świeżej kolendry.

Przygotowanie zupy z pieczonych warzyw:

KROK 1. Przygotowujemy warzywa: cukinię kroimy, marchewkę obieramy i kroimy, cebulę obieramy i kroimy na większe kawałki. Wszystkie warzywa macerujemy w niewielkiej ilości oliwy z oliwek i soli. Pieczemy ok. 20 minut w 210°C.

KROK 2. Upieczone warzywa i ugotowaną kaszkę kukurydzianą wrzucamy do misy blendera, wlewamy bulion i miksujemy do uzyskania gładkiej masy.

KROK 3. Zupę przelewamy do garnka, dodajemy przyprawy i gotujemy przez chwilę. Jeśli zupa wydaje nam się za gęsta, można dodać więcej bulionu lub mleko kokosowe. Uwaga! Świeżą kolendrę dodajemy już po zdjęciu zupy z palnika!

KROK 4. Gotowe danie posypujemy ugotowaną komosą ryżową i uprażonym na suchej patelni sezamem.

Smacznego!

Polecamy także przepisy na inne zupy:

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



Zupa z pieczonych warzyw

Pasta na chleb ze słonecznika (bez glutenu, mleka, jajek)

Pasty do smarowania pieczywa to ogromne pole do popisu. Można robić je na bazie roślin strączkowych, owoców suszonych. Dzisiaj prezentujemy pyszną i ciekawą propozycję – zwłaszcza dla tych, którzy lubią niskobudżetowe przepisy – pasta na chleb ze słonecznika.

Składniki:

- 150 g słonecznika
- woda (ilość zależna od tego, czy słonecznik był namoczony)
- kilka suszonych pomidorów
- natka pietruszki
- sok z cytryny
- sól ziołowa
- pieprz

Przygotowanie pasty ze słonecznika:

KROK 1. Słonecznik najlepiej namoczyć przez noc w wodzie – rano będzie można od razu zrobić pastę. Jeśli jednak najdzie nas ochota na pastę ze słonecznika, a nie mamy czasu go namoczyć to nic straconego – dobrze jest go wtedy delikatnie uprażyć na suchej patelni, a podczas miksowania dodać po prostu więcej wody.



Pasta na chleb ze słonecznika

KROK 2. Wszystkie składniki wrzucamy do misy blendera. Jeśli słonecznik był namoczony będziemy potrzebować tylko kilka łyżek zimnej wody. Jeśli nie był namaczany to trochę więcej – najlepiej dolewać ją po trochu podczas miksowania, aż do uzyskania pożądanej konsystencji.

Smacznego!

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 prawie jak jajeczna



Pasta na chleb ze słonecznika

Słonecznik – niedrogie, smaczne ziarno, które może być nie tylko dodatkiem do wypieków (słodkich i wytrawnych) czy sałatek, ale też bazą wielu pysznych past na chleb. Dla alergików szczególnie polecamy to z certyfikatem BIO – z kontrolowanych upraw ekologicznych.

Warzywne babeczki z jajkami przepiórki i quinoa

Goście zaproszeni, a pomysłu na przystawkę brak. Przydałoby się coś lekkiego, niezbyt czasochłonnego i najlepiej eleganckiego. Przepis? Popularne warzywa i oryginalne dodatki – sukces murowany. Babeczki oczywiście bezglutenowe – swoją konsystencję zawdzięczają ugotowanej kaszy kukurydzianej, która po wystudzeniu tężeje i pozwala im zachować kształt,

Składniki (na ok. 8 – 10 sztuk):

- warzywa korzenne: 4 – 5 marchewek, 3 pietruszki, 1 seler
- 1 łyżeczka bulionu wegetariańskiego
- 1 szklanka ugotowanej kaszki kukurydzianej
- 10 ugotowanych przepiórczych jajek
- pół szklanki ugotowanej kaszy quinoa czarnej lub czerwonej
- przyprawy i zioła: sól, pieprz, pieprz ziołowy,

szczypiorek lub natka pietruszki, świeży lub suszony rozmaryn lub tymianek

Przygotowanie babeczek warzywnych:

KROK 1. Warzywa gotujemy w niewielkiej ilości wody z dodatkiem bulionu. Przed gotowaniem dobrze jest pokroić je, żeby nie gotowały się zbyt długo. Powinny być delikatnie miękkie, ale w żadnym wypadku nie rozgotowane. Czas gotowania – ok 15 minut. Można też ugotować je na parze, jednak trwa to dłużej.

KROK 2. Gotujemy kaszę Quinoa (komosę ryżową), kaszkę kukurydzianą i jajka przepiórcze (na twardo). Komosa potrzebuje ok. 20 minut, kaszka kukurydziana również, jajka ok 10 minut.

- Jak ugotować quinoa?

Dowiedz się w naszej bazie wiedzy

KROK 3. Ugotowane i przestudzone warzywa mielimy razem z ugotowaną i przestudzoną kaszą. Jeśli nie mamy maszynki można użyć blendera. Do masy dodajemy przyprawy. i dobrze mieszamy. Powinna mieć ona konsystencję zbliżoną do pasztetu. Pamiętajmy, że kasza kukurydziana po całkowitym wystudzeniu tężeje.



Warzywne babeczki z jajkami przepiórki i quinoa

KROK 4. Silikonowe foremki do muffinów wysypujemy na dnie kaszą quinoa i stawiamy na niej jajko. Pozostałą część foremki wypełniamy masą. Dobrze jest delikatnie „upuścić” foremkę z małej wysokości, żeby masa dobrze wniknęła między jajko a ścianki foremki

KROK 5. Pieczenie – ok. 15 – 20 minut w temperaturze 180 stopni. Babeczki wyjmujemy z foremek dopiero po całkowitym ostygnięciu!

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na babeczki/muffinki:

Na słodko:

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

Na słono:

- Bezglutenowe babeczki z pieczarkami
- Wytrawne muffiny z cieciorki



Warzywne babeczki z jajkami przepiórki i quinoa

Tarta jaglana z bananami – Wideo

Przepis na tartę jaglaną z bananami jest już znany. Teraz publikujemy go w wersji video! Mamy nadzieję, że go wypróbujecie – naprawdę warto.

Ciasteczka z płatkami z teffu (bez glutenu, mleka, jajek)

Przepis niezwykle prosty do wykonania i łatwy do zapamiętania. Dzięki dodatkowi teffu ciasteczka są puszyste, a zmielone wiórki kokosowe i słonecznik sprawiają, że pozostają miękkie i wilgotne. Do tej pory wiele przepisów było z użyciem mąki sojowej, jednak dla osób uczulonych na soję teff będzie dobrą alternatywą dla bezglutenowych wypieków.

Składniki (na ok. 10 ciasteczek)

- 1/3 szklanki płatków z teffu
- 1/3 szklanki słonecznika
- 1/3 szklanki wiórków kokosowych
- 1/3 szklanki mąki ryżowej
- 1/3 szklanki mleka roślinnego (np. napoju ryżowego czy sojowego)
- 3 łyżki oleju kokosowego
- 1/3 szklanki cukru trzcinowego (lub mniej, lub syrop z agawy, lub ksylitol)
- 1/2 łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia

Przygotowanie:

KROK 1. Płatki z teffu, słonecznik i wiórki kokosowe. Wsypujemy do blendera i miksujemy przez chwilę. Można też zmielić je w młynku do kawy.

KROK 2. Dosypujemy cukier, mąkę ryżową i proszek do pieczenia, dolewamy mleko roślinne, olej kokosowy i wyrabiamy ciasto.

KROK 3. Z ciasta lepimy małe kuleczki, spłaszczamy i układamy na papierze do pieczenia, zostawiając między ciasteczkami miejsce, gdyż podczas pieczenia urosną.

KROK 4. Pieczemy ok 15 minut w temperaturze ok 200 stopni. Upieczone studzimy i polewamy karobową i lub czekoladową polewą

- Sprawdź przepis na...

Tutaj znajdziesz przepis na polewę bez mleka



Płatki z teffu

TEFF jest to naturalne bezglutenowe ziarno pochodzące z Afryki. Doskonałe do wypieków. Płatki z teffu są bardzo uniwersalne – można ugotować je na śniadanie, albo zmielić i dodać jako mąka do ciast, naleśników, ciasteczek. Jedno opakowanie płatków z teffu od Vita Natura ma 250 gram. W praktyce daje do 2 pełne szklanki suchych płatków.

Dziki ryż z kurkami i warzywami (wegański)

Dziki ryż nie jest zbyt popularny. Powodem może być dość wysoka cena i niewiele przepisów z jego wykorzystaniem. Warto jednak sięgnąć po ten bardzo ciekawy produkt, gdyż jego smak i wygląd jest wyjątkowy.

Smak jest bardzo ciekawy, ziarno po ugotowaniu pozostaje lekko twarde. Dziki ryż dobrze komponuje się z grzybami, czy warzywami. Można też mieszać go z białym ryżem (np. jaśminowym). Trzeba wtedy pamiętać, żeby ugotować je oddzielnie – dziki ryż gotuje się dłużej (ok. 30-40 minut).

Poniżej przedstawiamy naszą propozycję na lekkie danie z dzikim ryżem z wykorzystaniem sezonowych warzyw i kurek. Dziki ryż jest bardzo dobry dla dzieci, jednak z kurkami należy zachować ostrożność, gdyż grzyby nie są zalecane dla małych dzieci. W tej wersji jednak kurki przygotowujemy oddzielnie, więc nie ma problemu, aby po prostu nie nałożyć ich dziecku na talerz.

Składniki:

- 1 bakłażan
- 1 cebula
- 1 papryka
- 2 pomidory bez skórki
- drobno pokrojona natka pietruszki
- 100 g dzikiego ryżu
- 1 opakowanie kurek
- olej kokosowy
- sól, pieprz, odrobina cukru

Przygotowanie: (opisane w krokach)

KROK 1. Dziki ryż wypłuczemy i wrzucamy do 200 ml wrzącej wody. Gotujemy ok. 30 – 40 minut. Ryż jest gotowy, kiedy ziarenka lekko się pootwierają ukazując biały środek. Nie można liczyć na to, że zmięknie zupełnie, pozostaje lekko twardy.

KROK 2. Bakłażana, cebulę i paprykę podsmażamy na oleju kokosowym. Jak warzywa zmiękną, dodajemy pokrojone pomidory i dusimy przez ok. 10 minut. Pod sam koniec dodajemy pokrojoną natkę.

KROK 3. Kurki czyścimy. Na delikatnie rozgrzany olej kokosowy wrzucamy odrobinę soli. Wrzucamy suche, oczyszczone kurki. Smażymy krótko, ok. 5 minut. Solimy dopiero pod koniec smażenia.

KROK 4. Układamy wszystko na talerzu. Jeśli mamy obręcz, możemy je ułożyć piętrowo – najpierw leczo, na górę ryż, a na sam wierzch kurki.



Dziki ryż z kurkami i warzywami

CZY WIESZ, ŻE?

Dziki ryż to tak na prawdę gatunek trawy pochodzący z Ameryki Północnej. Ma bardzo długie ziarno, w kolorze wpadającym w zielony. Po ugotowaniu ziarno otwiera się ukazując białe wnętrze – do złudzenia przypomina ono igliwie.

Wegańskie sushi z brązowego

ryżu

Sushi to niemal idealne danie dla alergików (pod warunkiem, że nie mają uczulenia na ryż) – bezglutenowe, lekkie, a dodatki można dobrać tak, że nawet alergik znajdzie coś dla siebie. Tradycyjne sushi wiele osób traktuje z rezerwą ze względu na surową rybę. Jednak nie jest to punkt obowiązkowy, a pyszne wegańskie sushi można zrobić łatwo i szybko w domu.

Znajdzie się nawet wersja dla osób, które z niechęcią patrzą na nori (czyli na wodorosty). Dodatkowo w sushi, które proponujemy, zamiast tradycyjnego białego ryżu, znajduje się jego pełnoziarnista wersja.

Ci, którzy sushi lubią, wiedzą, że częstym dodatkiem jest pasta z tuńczyka – znaleźliśmy świetny sposób, żeby ją zastąpić, a w sushi wygląda łudząco podobnie do tej z tuńczykiem.

Zacznijmy więc o tego, co należy przygotować.

Składniki:

Na trzy rolki sushi potrzebujemy:

- 3 płaty nori lub 3 płaty papieru ryżowego
- 1 szklankę brązowego ryżu okrągłego
- warzywa do sushi: w tym przepisie użyty został ogórek, szczypiorek, kalarepka, sałata. Dobrze pasowałoby też awokado.
- pasta a'la tuńczyk: słonecznik, woda, świeży imbir, sól, sos sojowy
- dodatki do sushi – ocet ryżowy lub gotowy sos do ryżu, imbir marynowany, sos sojowy dobrej jakości

Najlepiej wszystkie składniki przygotować sobie wcześniej.

KROK 1



Zaczynamy od ugotowania ryżu. Ryż na sushi należy bardzo dobrze wypłukać. Następnie zalewamy go zimną wodą w proporcji 2 szklanki wody na szklankę ryżu. Ryż powoli gotujemy na małym ogniu ok. 20 minut. Jeśli przez ten czas wchłonie całą wodę, można odrobinę podlać, ale nie za wiele. Po tym czasie ryż wyłączamy, szczelnie przykrywamy i zostawiamy na jeszcze 15 minut, żeby wchłonął całą wodę. Na tym etapie dodajemy sos do ryżu (ok. 4 łyżek). Ryż dobrze studzimy. Może nam się wydawać, że jest zbyt sypki, ale po wystudzeniu i zwinięciu będzie w sam raz. W żadnym wypadku ryż nie powinien być rozgotowany.

KROK 2

Po ugotowaniu ryżu najtrudniejsze mamy za sobą. Należy przygotować pozostałe składniki. Warzywa pokroić na cienkie słupki (z ogórka usunąć nasiona). Słonecznik (ok. 70 g) zmiksować z 6 łyżkami wody, sosem sojowym i świeżo startym imbirem (ok. pół łyżeczki).

KROK 3

ZWIJANIE Tutaj potrzebujemy bambusowej maty – może być także taka bambusowa podkładka pod talerze. Należy ją tylko dobrze umyć i wysuszyć.

- Na macie kładziemy nori (błyszcząca stroną do dołu) albo delikatnie zwilżony papier ryżowy. Nori nie lubią wody – mata musi być więc sucha.

- UWAGA!

Jeśli wybieramy papier ryżowy to pamiętajmy, żeby nie zwilżyć go za mocno, bo się rozpadnie. Używamy zimnej wody, najlepiej zwilżonymi dłońmi po prostu rozprowadzić wodę po papierze.

- Ugotowany i dobrze ostudzony ryż wykładamy cienką warstwą na nori lub papierze. Jeśli ryż mocno klei się do rąk, możemy je zwilżyć. Na końcu zostawiamy ok. 2-3 cm bez ryżu.
- Następnie wzdłuż ryżu, na ok. 1/3 wysokości licząc od naszej strony układamy dodatki. Mogą one wystawać poza krawędź ryżu, ale nie bardzo. Kładziemy paski ogórka, kalarepki, zwiniętą w rulonik sałatę. Dokładamy pastę ze słonecznika i szczypiorek w całości.
- Całość zwijamy razem z matą, delikatnie dociskając, jak roladę. Jest to naprawdę proste. Końcówki rolki, które zostały bez ryżu, smarujemy niewielką ilością wody i kończymy rolować. Rolkę lekko dociskamy i odkładamy.
- Jeśli wybraliśmy papier ryżowy robimy tak samo, tylko nie trzeba dodatkowo smarować go wodą na końcu.

Rolki kroimy ostrym nożem na niezbyt grube kawałki. Podajemy z marynowanym imbirem i sosem sojowym.

Już po pierwszym razie nabiera się wprawy. Tak przygotowane sushi będzie świetną propozycją na imprezę, romantyczną kolację czy lunch, który można zabrać do pracy.

Smacznego!



Wegańskie sushi z brązowego ryżu

CZY WIESZ, KTÓRY RYŻ JEST ODPOWIEDNI DO SUSHI?

Do sushi najlepsza jest japońska odmiana ryżu. Można ją jednak zastąpić, pamiętając aby ryż był okrągły i kleisty. Jeśli w dodatku zależy nam na tym aby był pełnoziarnisty, to doskonale sprawdzi się **RYŻ BRĄZOWY OKRĄGŁY**.

Cukinie faszerowane czerwonym ryżem i warzywami (wegańskie)

Czarny ryż, nie dość, że wyjątkowo zdrowy jest bardzo dekoracyjny. Pięknie prezentuje się na z kolorowymi warzywami, a zwłaszcza z żółtą cukinią, czerwoną papryką i zieloną natką pietruszki. W tym przepisie użyty został także ryż czerwony – jest wtedy jeszcze bardziej kolorowo.

Faszerowana cukinia to danie szybkie, łatwe i lekkie – w sam raz lunch, kolacja czy dodatek do obiadu.

Składniki (na jedną faszerowaną cukinię)

- 1 szklanka suchego czerwonego ryżu
- 1 duża cukinia – w tym przepisie użyta została żółta, ale może być też zielona
- 1 papryka
- 1 cebula
- olej kokosowy do smażenia
- przyprawy – mogą być suszone pomidory albo przyprawa do ryżu (nasi)
- sok z połowy limonki
- drobno pokrojona natka pietruszki

Przygotowanie:

KROK 1. Gotujemy ryż. Do farszu będziemy potrzebować już ugotowany, aby warzywa nie spędziły za dużo czasu w piekarniku i nie rozpadły się.

- JAK UGOTOWAĆ RYŻ?

Wskazówki jak prawidłowo ugotować ryż **znajdziesz tutaj**
KROK 2. Cukinię umyć, przekroić na pół i wydrążyć nożem tak, aby usunąć gniazdo nasienne. Nasiona, w zależności od tego jak lubimy, można wyrzucić, albo drobno pokroić i dodać do farszu.

KROK 3. Paprykę i cebulę pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na oleju kokosowym razem z przyprawami.

KROK 4. Ugotowany ryż wymieszać z usmażonymi warzywami. Farszem wypełnić cukinię i piec w piekarniku ok. 15 – 20 minut w temperaturze 210°C.

KROK 5. Zapieczone cukinie polać sokiem z limonki.

Smacznego!

Mini – tartinki z malinami i kremem czekoladowym (bez glutenu, jajek, mleka)

Szybki i prosty bezglutenowy spód z kokosa doskonale sprawdzi się do mini – tart. To, z czym go podamy, zależy już od naszej inwencji i upodobań. Teraz w szczycie sezonu serdecznie zachęcamy, aby jak najczęściej wykorzystywać świeże owoce jagodowe – maliny, truskawki i borówki, które kupić można praktycznie wszędzie. Proponujemy też zrobić pyszny, zdrowy krem czekoladowy na bazie daktyli. Można też użyć kremu z przepisu na tartę bananową lub innego z naszych kremów i śmietanek roślinnych (linki znajdziesz poniżej). Nasze mini – tartinki z malinami i kremem czekoladowym zasmakują każdemu, a zwłaszcza miłośnikom malin!

- Zobacz też...

Przepis na tartę z bananami

Składniki (na dwie mini – tarty o średnicy 10 cm):

Spód kokosowy:

- 100 g wiórków kokosowych
- 3 – 4 czubate łyżki mąki ryżowej
- 8 łyżek mleka roślinnego
- 5 łyżek syropu ryżowego lub z agawy

Krem daktylowy:

- 2 szklanki daktyli bez pestek
- 3 szklanki wrzątku
- 3 łyżki kakao
- 3 łyżki zmielonego siemienia lnianego

Przygotowanie mini – tartinek:

KROK 1. Wszystkie składniki na spód umieszczamy w misce i zagniatamy ciasto. Będzie ono dość kruche i sypkie, jednak powinno się lepić. Wyklejamy ciastem 2 blachy wysmarowane olejem kokosowym. Pieczemy w 180°C ok. 15 minut. Spody wyjmujemy i studzimy.

KROK 2. Daktyle zalać wrzątkiem i odstawić na około 1 godzinę. Następnie gotować 10 – 15 minut, aż zmiękną. Zmiksować na gorąco z dodatkiem kakao, na koniec dodać siemię i ponownie zmiksować. Krem przed nałożeniem należy dobrze schłodzić w lodówce.

KROK 3. Nałożyć krem na kokosowe spody. Można zrobić to szprycą cukierniczą lub rozprowadzić łyżką. Na wierzch nałożyć owoce.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciastka:

- Kokosanki jaglane
- Szyszki z ryżu i prosa
- Bezglutenowe ciasteczka cynamonowe
- Kruche ślimaczki z daktylami i kokosem
- Szybkie ciastka gryczane bez pieczenia



Mini – tartinki z malinami i kremem czekoladowym

SPRAWDŹ TEŻ PRZEPIS NA NASZE LODY Z AWOKADO I MALINAMI!

Dżem malinowy i truskawkowy z ksylitolem (bez cukru)

Każdy wie, że domowy dżem zawsze jest lepszy niż ten ze sklepu. Chociaż zrobienie przetworów zajmuje sporo czasu i przygotowań, warto jednak pokusić się i przygotować chociaż kilka słoiczków, ponieważ zimą zatęsknimy za smakiem prawdziwych owoców.

Przedstawimy dwa dość szybkie przepisy na dżemy dla tych, którzy nie mają czasu długo smażyć konfitur. Taki dżem może być też dobrym upominkiem dla diabetyka albo miłośnika zdrowego jedzenia.

- ZANIM ZACZNIEJSZ...

Zapoznaj się z naszym artykułem na temat przetworów!

Po co w ogóle rezygnować z cukru w przetworach?

Cukier w przetworach jest ważnym składnikiem – dodaje się go zarówno dla smaku, jak i w celach konserwujących. Jednak są przypadki, kiedy trzeba znaleźć alternatywę, żeby móc cieszyć się smakiem domowych dżemów:

- Cukrzyca – Zwykły cukier ma bardzo wysoki IG, dlatego też diabetykom zaleca się stewię lub ksylitol.
- Candida i inne infekcje grzybicze – Jeśli ktoś jest w trakcie kuracji (a kuracja dietą w przypadku candida trwa dość długo), to cukier nie jest wskazany. W takim przypadku polecane są przetwory z ksylitolem.
- Chęć ograniczenia kalorii, dieta odchudzająca – Dżemy słodzone cukrem są wysokokaloryczne, a z zamiennikami tych kalorii jest znacznie mniej.

Poza tym ksylitol jest po prostu zdrowszy i używa się go w znacznie mniejszych ilościach, gdyż jest o wiele słodszy niż biały cukier.

Przedstawione poniżej przepisy są z dodatkiem pektyny żelującej. Można użyć też zwykłej pektyny. Dzięki takiemu dodatkowi nie będzie konieczne aż tak długie smażenie.

Dżem malinowy z ksylitolem (proporcje na jeden słoik 250 g)



Dżem malinowy z ksylitolem

- 400 g malin
- 50 g ksylitolu (lub odrobinę więcej, jeśli owoce są kwaśne)
- 10 g pektyny żelującej
- łyżeczka soku z cytryny dla zachowania koloru

Maliny zasypać fruktozą, wymieszać. Postawić garnek na malutkim ogniu i powoli podgrzewać. Kiedy maliny puszczą sok, dodać pektynę i sok z cytryny. Gotować co jakiś czas

mieszając, aż owoce się rozpuszczą, a dżem zgęstnieje. Jeśli odrobina dżemu nałożona na zamrożony talerzyk tężeje i robi się na niej skorupka, to dżem jest gotowy. Gorący przekładamy do wyparzonych słoików, zakręcamy i pasteryzujemy.

Dżem truskawkowy z ksylitolem (proporcje na jeden słoik 250 g)



Dżem truskawkowy z ksylitolem

- 500 g truskawek
- 50 g ksylitolu (lub odrobinę więcej, jeśli truskawki są kwaśne)
- 10 g pektyny żelującej
- łyżeczka soku z cytryny

Truskawki zasypać ksylitolem, lekko ugnieść widelcem lub tłuczkiem do ziemniaków, wymieszać. Postawić garnek na malutkim ogniu i powoli podgrzewać. Kiedy truskawki puszczą sok, dodać pektynę i sok z cytryny. Gotować co jakiś czas mieszając, aż owoce się rozpuszczą, a dżem zgęstnieje. Jeśli

odrobina dżemu nałożona na zamrożony talerzyk tężeje i robi się na niej skorupka, to dżem jest gotowy. Gorący przekładamy do wyparzonych słoików, zakręcamy i pasteryzujemy.

PASTERYZACJA: Gorący dżem przekładamy do wygotowanych słoików i dobrze zakręcamy. Dno garnka wykładamy ścierką lub gazą, wkładamy słoiki i zalewamy wodą, zostawiając odległość ok. 2-3 cm od najniższej zakrętki. Gotujemy ok. 20 – 30 minut. Gorące słoiki jeszcze dokręcamy i kładziemy na kocu do góry dnem. Przykrywamy kocem lub kołdrą i zostawiamy, najlepiej na noc. Po wystudzeniu wieczko powinno być wklęsłe.