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

Torcik migdałowy (bez glutenu, mleka, jajek)

W internecie już od jakiegoś czasu można spotkać przepisy na biszkopt bez jajek na bazie wody z ugotowanej cieciorki. Pomysł wydaje się dziwny, ale genialny! Zainspirowani tym sposobem wzięliśmy się do pracy i tak powstał nasz bezjajeczny biszkopt. Dodatek bezmlecznego kremu migdałowego na bazie kaszy jaglanej sprawił, że powstał pyszny torcik migdałowy na różne okazje. Spróbujcie!

Składniki:

Biszkopt (na małą foremkę o średnicy około 22 cm):

- 1/2 szklanki wody z 1 słoika cieciorki w sosie własnym (niecałe 1/2 szklanki)
- 1/2 szklanki cukru (niecałe)
- 1/2 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/2 szklanki mąki sojowej
- 1/4 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1/4 szklanki mąki z tapioki
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia

Krem:

- 1/2 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 1 3/4 szklanki mleka migdałowego bez cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1/3 szklanki cukru pudru
- 1 czubata łyżka oleju kokosowego
- szczypta soli

dodatkowo:

- dżem wiśniowy niskosłodzony do posmarowania biszkoptu

- obrane ze skórki i zmielone migdały do dekoracji brzegów tortu

Przygotowanie:

Biszkopt:

Cieciorkę odcedzić a następnie schłodzić płyn przez około 6 – 8 godzin (zimny lepiej się ubija). Ubijać jak pianę z białek jaj, a następnie powoli dodawać cukier i cukier waniliowy, dalej ubijać aż piana będzie sztywna. Wszystkie mąki wraz z proszkiem do pieczenia przesiać do miski i dokładnie wymieszać. Do ubitej piany dodawać małymi porcjami mąki i mieszać łyżką. Przełożyć do wysmarowanej tłuszczem i obsypanej mąką ryżową foremki o średnicy 22 cm. Piec przez około 30 minut w temperaturze 180 stopni. Wystudzone ciasto przekroić na dwie części i położyć na nie cienką warstwę dżemu wiśniowego (może też być morelowy lub brzoskwiniowy). Następnie przełożyć kremem migdałowym.

Krem:

Kaszę jaglaną dokładnie przepłukać zimną wodą, odcedzić, a następnie ugotować w mleku migdałowym ze szczyptą soli (często mieszać). Do ugotowanej kaszy dodać cukier waniliowy i przestudzić, żeby kasza była lekko ciepła. Kaszę zmiksować, dodać olej kokosowy i cukier puder. Schłodzić krem, a następnie podzielić na dwie części. Jedną część położyć na spodni blat biszkoptu a drugą posmarować wierzch i boki tortu. Następnie boki i brzeg tortu posypać zmielonymi migdałami i udekorować.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na ciasta bezglutenowe:

- Torcik wegański Raffaello
- Torcik z kremem jaglanym i galaretką
- Ciasto czekoladowe
- Bezglutenowe brownie z wiśniami
- Jaglane brownie bez pieczenia
- Bezglutenowa babka z batatem
- Bezglutenowe ciasto migdałowe
- Szarlotka sypana
- Placek drożdżowy bezglutenowy z agrestem i borówkami
- Kaszkowiec kukurydziany
- Bezglutenowe ciasto czekoladowe
- Bezglutenowa tarta makowa z żurawiną
- Bezglutenowy piernik
- Ciasto jabłkowe, czyli szarlotka bezglutenowa
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Ciasto ze śliwkami

Polecamy także inne przepisy na dania z migdałami:

- Bezglutenowe ciasto migdałowe
- Migdałowy serek waniliowy

Torcik migdałowy

Torcik migdałowy

Sos słonecznikowy (bez

glutenu, mleka, jajek)

Słonecznik nie jest produktem, który jako pierwszy przychodzi nam do głowy, kiedy chcemy przygotować jakiś sos czy dip, na przykład do zdrowych chipsów lub marchewek. Jednakże my musimy przyznać, że po zmieleniu i połączeniu z innymi dodatkami powstaje z tego całkiem przyzwoity sos słonecznikowy. Można także potraktować go jako bazę i dodać, np. czosnek lub zioła lub jako majonez do sałatki czy też smarowidło do chleba. Przy okazji warto dodać, że nasiona słonecznika są bogatym źródłem składników odżywczych, np. E, D, A oraz witaminy z grupy B, a także potas, wapń, magnez, cynk i fosfor. Dodatkowo zawiera cenny błonnik, kwas linolowy oraz fitosterole. Zdecydowanie warto go wprowadzić do codziennej diety.

Składniki:

- 1 szklanka nasion słonecznika
- 1 szklanka gorącej wody
- 1 szklanka oleju
- 1/4 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 1 łyżeczka soli ziołowej
- 2-3 łyżki octu jabłkowego (opcjonalnie)

Przygotowanie sosu słonecznikowego:

Słonecznik zalewamy przegotowaną wodą i zostawiamy na co najmniej 12 godzin (wody powinno być trochę ponad ziarenka). Po tym czasie odlewamy wodę i odsączamy słonecznik na sicie. Kaszę jaglaną gotujemy w potrójnej ilości wody. Odstawiamy, żeby trochę przestygła.

Do blendera wkładamy nasiona, ugotowaną kaszę, gorącą wodę i sól ziołową. Blendujemy do uzyskania jednolitej konsystencji. Następnie powoli dolewamy olej oraz ocet jabłkowy i dalej miksujemy. Przekładamy sos do miseczki i przykrywamy. Po

wystudzeniu sos słonecznikowy przechowujemy w lodówce przez kilka dni.

Smacznego!

Na zdjęciu chipsy amarantusowe.

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

Zapraszamy do wypróbowania innych naszych dipów i majonezów:

- majonezu z kaszy jaglanej
- majonezu sojowego
- majonezu z orzechów nerkowca
- dipu z fasoli, którego (bez dodatku czosnku) można także używać jako majonezu

Sos słonecznikowy

Grzaniec bezalkoholowy

Sylwester i karnawał kojarzą się z piciem alkoholu, ale nie każdy może i chce go pić. Przyszliśmy na pomoc tym, którzy zastanawiają się, co mogą wypić na przykład w sylwestrową noc lub czym mają poczęstować gości – abstynentów. Jednak tak naprawdę nasza propozycja jest dla każdego smakosza. Oto nasz pyszny grzaniec bezalkoholowy na niezwykle smacznym soku winogronowym, który, naszym zdaniem, nie ma sobie równych. To produkt najwyższej jakości, którego możecie kupić tutaj.

Korzystając z okazji, że jest to ostatni wpis w tym roku, pragniemy podziękować Wam za Waszą obecność, wsparcie,

zainteresowanie naszym blogiem, a także chęć do przeprowadzania eksperymentów kulinarnych dla alergików i nie tylko. Życzymy Wam przede wszystkim zdrowia, szczęścia, satysfakcji w życiu, spełnienia marzeń oraz kolejnych odkryć nowych smaków!

– Zespół Alergia pokarmowa

Składniki:

- 0,75l dobrego soku winogronowego (może być również jabłkowy)
- 4 duże pomarańcze
- 1/2 łyżeczki suszonego imbiru
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1 gwiazdka anyżu
- 8 goździków
- Zamiast powyżej wymienionych przypraw można także dodać gotową mieszankę do herbaty i kawy, składającą się np. z 3, 4 lub 5 składników

Przygotowanie:

Sok przelać do garnka i wsypać przyprawy. Jedną pomarańczę pokroić w plastry i wrzucić je do soku. Z pozostałych pomarańczy wycisnąć sok i wlać go do garnka. Po zagotowaniu zostawić chwilę na ogniu. Ilość przypraw i soku z pomarańczy można dowolnie modyfikować. Grzaniec jest intensywny i dość słodki, ale można go trochę rozrzedzić wodą. Napój można podawać z plastrem pomarańczy jako dekorację.

Smacznego!

Alergia Pokarmowa

Grzaniec bezalkoholowy

Alergia Pokarmowa

Grzaniec bezalkoholowy

Sok winogronowy Oberhofer

Sernik jaglany z dynią (bez glutenu, mleka, jajek)

Dynia jest bardzo zdrowym warzywem, które rzadko alergizuje. Wykorzystujemy ją do różnych potraw. Dzisiaj nasza dynia wylądowała w a’la serniku. Połączenie dyni z kaszą jaglaną i pomarańczą uważamy za bardzo udane i smaczne. Sernik jaglany z dynią można serwować zamiast tradycyjnego sernika na różne okazje, na przykład na święta lub spotkania rodzinne. Mamy nadzieję, że też go polubicie.

Składniki:

Spód:

- 3/4 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 2 szklanki wody
- 2/3 szklanki daktyli
- 1 łyżki kakao lub karobu
- 1 czubata łyżka oleju kokosowego
- szczypta soli himalajskiej

Masa jaglana:

- 1 szklanka suchej kaszy jaglanej
- 2 szklanki wody (do kaszy)
- 500 g dyni Hokkaido (waga bez pestek)
- 1 szklanka mleka kokosowego
- 1/2 szklanki cukru lub ksylitolu
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 szklanka soku z pomarańczy, najlepiej świeżo wyciśniętego (można też użyć niesłodzonego jabłkowego)
- 1 1/2 łyżki agaru
- 1 czubata łyżka oleju kokosowego
- szczypta soli himalajskiej

Przygotowanie sernika należy zacząć od upieczenia dyni, więc najpierw piszemy jak przygotować masę jaglano – dyniową.

Przygotowanie:

Masa dyniowa:

Dynię myjemy, kroimy na kawałki i pieczemy w piekarniku nagrzanym do 200°C przez około 40 minut. Odstawiamy do ostygnięcia, a następnie obieramy skórkę.

Kaszę jaglaną płuczemy i gotujemy w 2 szklankach wody ze szczyptą soli. Do ugotowanej kaszy dodajemy upieczoną dynię, cukier, cukier waniliowy i mleko kokosowe. Miksujemy do

uzyskania gładkiej masy. Sok z pomarańczy zagotowujemy, dodajemy powoli agar, gotujemy kilka minut ciągle mieszając. Wlewamy do masy jaglanej i ponownie miksujemy. Całość wykładamy na spód i odstawiamy do ostygnięcia. Ostudzony sernik jaglany z dynią posypujemy startą gorzką czekoladą bez mleka lub wiórkami kokosowymi.

Masa kakaowa:

Kaszę jaglaną przepłukujemy na sicie zimną wodą, aż woda będzie czysta. Daktyle drobno kroimy. W garnku zagotowujemy wodę (2 szklanki), kiedy zacznie wrzeć, wsypujemy kaszę i pokrojone daktyle. Gotujemy na małym ogniu do miękkości, a następnie dodajemy kakao lub karob i olej kokosowy. Masę miksujemy i wykładamy na dno naczynia lub foremki.

Smacznego!

Polecamy także nasz artykuł pt. „Właściwości zdrowotne kaszy jaglanej”.

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
- 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
- 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

Polecamy także inne przepisy na desery i budynie bezmleczne:

- Deser jaglany z truskawkami
- 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

Paszteciki gryczane z jarmużem (bez glutenu, mleka, jajek)

Paszteciki to uniwersalna potrawa na różne okazje. Można je przygotować z dowolnym farszem. Nasze paszteciki gryczane z jarmużem są łatwe do zrobienia, a smakują wyśmienicie,

zwłaszcza do barszczu. Jarmuż to bardzo zdrowe warzywo, dlatego warto jeść go jak najwięcej. Warto dodać, że farsz ziemniaczano – jarmużowy można także wykorzystać do przygotowania pierogów. Mamy nadzieję, że zasmakuje Wam w tej wersji!

Składniki:

Ciasto:

- 2 1/2 szklanki mąki gryczanej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1 opakowanie drożdży instant
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 kostki margaryny Alsan
- 2/3 szklanki mleka ryżowego w płynie
- 3 łyżeczki łuski babki jajowatej
- 2/3 szklanki wrzątku
- mąka gryczana do podsypywania

Farsz:

- 375 g ugotowanych i ostudzonych ziemniaków
- 3 średnie liście jarmużu
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- sól ziołowa
- 3 łyżki oleju
- pieprz

Przygotowanie:

Farsz:

Jarmuż umyć pod bieżącą wodą, a następnie wrzucić na kilka minut do wrzącej wody. Wyjąć, odcedzić i po ostygnięciu drobno pokroić usuwając łodygi. Ugotowane i ostudzone ziemniaki (mogą

być z poprzedniego dnia) przepuścić przez praskę, maszynkę do mięsa lub zmiksować. Dodać lekko podsmażoną cebulę i czosnek oraz przyprawy. Wszystko dokładnie wymieszać, jeżeli masa jest bardzo gęsta i trudno to zrobić, można dolać trochę mleka ryżowego (nie więcej niż 1/3 szklanki).

Ciasto:

Należy zacząć od wykonania kisielu z babki jajowatej, który po ostygnięciu będzie dodawany do ciasta. Do miski przesiać mąki, dodać sól, cukier i drożdże, dokładnie wymieszać. Podgrzać lekko mleko ryżowe i rozpuścić w nim margarynę. Płyn przestudzić i letni dodać do mąki razem z kisielem z babki. Dokładnie wyrobić ciasto i przełożyć na wysypaną mąką gryczaną stolnicę. Ciasto podzielić na 4 części, każdą z nich rozwałkować na kształt prostokąta i grubość trochę mniejszą niż 0,5 cm. Łyżką rozprowadzić farsz na cieście, a następnie zwinąć w rulon (można podważać ciasto dużym nożem). Pokroić na kilkucentymetrowe kawałki i posmarować wierzch pasztecików mlekiem ryżowym. Piec w temperaturze 200 stopni przez około 20 minut.

Smacznego!

Polecamy także inne przepisy na babeczki na słono:

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

Polecamy także inne tarty na słono:

- Tarta jaglana ze szparagami
- Warzywna tarta jaglana
- Tarta bezglutenowa ze szpinakiem

Paszteciki gryczane z jarmużem

Babeczki marchewkowe (bez glutenu, mleka, jajek)

Słodkie wypieki marchewkowe spotykają się ze skrajnymi opiniami – jedni je uwielbiają i często się nimi zajadają, natomiast inni trzymają się od nich z daleka, nie wierząc w udane połączenie słodkiego ciasta z warzywem. Nasze bezglutenowe babeczki marchewkowe są smaczne i przekonują do siebie nawet przeciwników marchewki. Warto także dodać, że smakołyk ten jest znacznie zdrowszą alternatywą dla „gotowych" wypieków bezglutenowych. Ponieważ, jak wiadomo, gdy sami coś ugotujemy lub upieczemy, wiemy, z jakiej jakości produktów korzystamy. Dodatkowe atuty to obecność w nich wartościowego warzywa, jakim jest marchewka. Jest ona bogata, m.in. w beta – karoten, czyli prowitaminę A. Korzystnie wpływa więc na wzrok, skórę i błony śluzowe oraz poprawia odporność organizmu. Babeczki marchewkowe łatwo się przygotowuje, w całym domu bardzo ładnie pachnie i oczywiście mamy satysfakcję, że zrobiliśmy coś pysznego, co smakuje członkom naszej rodziny. Z podanych proporcji otrzymamy dość dużo babeczek, więc wystarczy także dla gości. Serdecznie zachęcamy do wypróbowania naszego przepisu!

Składniki (na ok. 22 babeczki):

- 1 1/2 szklanki mąki gryczanej
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1/3 szklanki mąki z cieciorki
- 3/4 szklanki cukru lub ksylitolu (można trochę mniej)
- 1 cukier waniliowy (niekoniecznie)
- 1 łyżeczka sody
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

- 1 1/2 łyżeczki cynamonu
- 2 szklanki startej marchwi (na niezbyt drobnych oczkach)
- 1 średnie starte jabłko (na drobnych oczkach)
- 1/2 szklanki żurawiny (u nas bio) + 1/2 szklanki gorącej wody
- 1/2 szklanki mleka kokosowego
- 1/2 szklanki rozpuszczonego oleju kokosowego

Przygotowanie babeczek marchewkowych:

Żurawinę zalać gorącą wodą i odstawić do ostygnięcia. Mąki przesiać do miski, dodać cukier, cukier waniliowy, sodę, proszek do pieczenia i cynamon. Wszystko dokładnie wymieszać, a następnie dodać startą marchewkę, jabłko, żurawinę wraz z pozostałym płynem, mleko kokosowe i rozpuszczony olej (letni). Ponownie wymieszać i nakładać do foremek na babeczki do 3/4 wysokości. Piec w temperaturze 200 stopni przez około 20 minut.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe słodkości:

Ciasta:

- Torcik wegański Raffaello
- Ciasto czekoladowe
- Bezglutenowe brownie z wiśniami
- Jaglane brownie bez pieczenia
- Bezglutenowa babka z batatem
- Bezglutenowe ciasto migdałowe
- Szarlotka sypana

- Placek drożdżowy bezglutenowy z agrestem i borówkami
- Kaszkowiec kukurydziany
- Bezglutenowe ciasto czekoladowe
- Bezglutenowa tarta makowa z żurawiną
- Bezglutenowy piernik
- Ciasto jabłkowe, czyli szarlotka bezglutenowa
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Ciasto ze śliwkami

Ciastka:

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

Babeczki:

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

Babeczki marchewkowe

Bułki owsiane z jabłkiem (bez glutenu, mleka, jajek)

O świeżych, bezglutenowych bułeczkach marzy niejeden „bezglutenowiec”. Dla tych, którzy nie mogą stosować gotowych mieszanek ze względu na inne alergeny lub nie lubią kupować bułek bezglutenowych z długim terminem przydatności, proponujemy bezglutenowe bułki owsiane z jabłkiem. Nie są one twarde, jak to czasami bywa w przypadku domowych wypieków bezglutenowych. Wręcz przeciwnie – są miękkie i smakują wyśmienicie. Wypróbujcie także pozostałe przepisy na pieczywo

bezglutenowe (linki znajdują się pod wpisem). Polecamy!

Składniki (na 8 bułek):

- 1 szklanka mąki owsianej bezglutenowej
- 1/3 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/3 szklanki mąki z tapioki
- 2 łyżki zmielonego siemienia lnianego złotego
- 2 czubate łyżeczki łuski babki jajowatej
- 1 łyżeczka cukru zwykłego lub trzcinowego
- 2/3 łyżeczki soli
- 1 opakowanie drożdży instant
- 3 łyżki rozpuszczonego oleju kokosowego
- 1 średnie jabłko
- około 170 ml letniej wody
- mleko kokosowe do smarowania bułek
- mąka owsiana do obsypywania

Przygotowanie:

Do miski przesiać mąki, dodać siemię lniane, łuskę babki jajowatej, sól, cukier i drożdże. Wszystko dokładnie wymieszać, a następnie wlać wodę i olej oraz dodać starte jabłko (na dużych oczkach). Wyrobić ciasto, przełożyć na obsypaną mąką owsianą stolnicę. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na około godzinę (ciasto podwoi swoją objętość). Zwilżonymi dłońmi formować bułki i kłaść na wyłożoną papierem do pieczenia blaszkę. Za pomocą pędzelka posmarować bułki mlekiem kokosowym i odstawić jeszcze na 10 minut, a następnie piec w temperaturze 200 stopni przez około 20 minut.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na pieczywo bezglutenowe:

- Bezglutenowe bułki z rodzynkami
- Bułeczki dyniowe
- 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

Bułki owsiane z jabłkiem

Bułki owsiane z jabłkiem

Sos z bakłażana i pomidorów

(bez glutenu, mleka, jajek)

Do tej pory na naszym blogu nie mieliśmy okazji umieścić żadnego przepisu z bakłażanem. Spieszymy jednak nadrobić tę stratę i niniejszym przedstawiamy Wam sos z bakłażana i pomidorów. Jest to potrawa niskokaloryczna i bogata w witaminy i minerały. Może on służyć jako sos do makaronu czy ryżu, ale można z niego zrobić także pastę na chleb. Jak sama nazwa wskazuje, głównym jego składnikiem jest bakłażan, dlatego warto mu się przyjrzeć.

Bakłażan (inne nazwy to oberżyna, gruszka miłości) to roślina z rodziny psiankowatych, która, co ciekawe, wcale nie jest warzywem, a owocem, a konkretnie jagodą. Jest on niskokaloryczny, ale jednocześnie bardzo odżywczy, dlatego też jest polecany osobom na diecie odchudzającej. Owoc bakłażana zawiera błonnik, dzięki czemu poprawia perystaltykę jelit. Bakłażan nie jest zbyt bogatym źródłem witamin, mimo tego, że zawiera stosunkowo dużo witaminy C, PP i witamin z grupy B, ale za to zawiera wiele składników odżywczych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu, takich jak wapń, magnez, potas, żelazo, cynk, mangan czy miedź. Dzięki zawartości antocyjanów znajdujących się w skórce, bakłażany działają przeciwrakowo i zapobiegawczo na niektóre choroby. Spożywanie bakłażanów zalecane jest także osobom stosującym antybiotyki. Jednak osoby z problemami układu pokarmowego powinny uważać na oberżynę, gdyż jest ciężkostrawna.

Składniki (dla 2 – 3 osób):

- 1 średni bakłażan
- 2 cebule
- 1 ząbek czosnku
- 1 puszka pomidorów w puszce lub kilka świeżych pomidorów
- pieprz
- sól ziołowa

- przyprawa włoska
- olej do smażenia
- suszone pomidory (opcjonalnie)

Przygotowanie sosu z bakłażana:

Pokrojoną cebulę zeszklić na oleju, a pod koniec dodać zmiażdżony ząbek czosnku. Następnie dodać pokrojonego w kostkę bakłażana, chwilę poddusić i dodać wodę oraz sól. Można również dodać suszone pomidory pokrojone w kostkę lub w paski. Gotować do miękkości i przyprawić. Podawać z makaronem (najlepiej bezglutenowym), ryżem lub kaszą.

Smacznego!

Polecamy także inne przepisy na sosy i dodatki do makaronu lub ryżu:

- Pesto z jarmużu ze słonecznikiem
- Sos koperkowy z cukinią i nerkowcami
- Sos pomidorowy z cukinią i makaronem ryżowym
- Makaron z sosem z bobu
- Makaron ze szpinakiem, fasolą mung i mleczkiem kokosowym
- Gulasz warzywny z dynią Hokkaido
- Makaron gryczany z młodą kapustą

Sos z bakłażana i pomidorów

Bezglutenowe rogale a’la marcińskie (bez mleka, jajek, orzechów)

Pochodzimy z Poznania, a naszym największym poznańskim przysmakiem, tradycyjnie wypiekanym w listopadzie, są rogale marcińskie (inaczej świętomarcińskie) z białym makiem i bakaliami. Poznaniacy i Wielkopolanie najwięcej rogali spożywają 11 listopada. W całej Polsce obchodzi się wówczas Dzień Niepodległości, a w Poznaniu dodatkowo są to urodziny jednej z ważniejszych ulic w centrum miasta – ulicy Święty Marcin i imieniny Marcina. Z tej okazji przez miasto przechodzi wyjątkowa parada, a mieszkańcy i turyści ustawiają się w długich kolejkach po rogale świętomarcińskie. Niestety cukiernie nie pieką ich w wersji bezglutenowej, dlatego wiele osób na diecie bezglutenowej (jeśli nie ulegnie pokusie), musi obejść się smakiem. To było powodem, dla którego zdecydowaliśmy się poeksperymentować i stworzyć choć trochę przypominające je „podróbki”. Musimy przyznać, że efekt bardzo nas zadowolił, a i częstowane przez nas osoby twierdziły, że są bardzo smaczne. Serdecznie zachęcamy do wypróbowania naszego przepisu na drożdżowe, bezglutenowe rogale a’la marcińskie, w których zamiast białego maku dajemy masę ze słonecznika.

Składniki na bezglutenowe rogale a’la marcińskie:

Ciasto:

- 1 szklanka mąki ryżowej białej
- 2/3 szklanki mąki owsianej bezglutenowej (ważne, bo zwykła mniej zagęszcza)
- 2/3 szklanki mąki z tapioki

- 1/3 szklanki mąki kukurydzianej
- 2/3 szklanki zmielonego siemienia lnianego złotego
- niecałe 1/2 szklanki cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 opakowanie drożdży instant
- szczypta soli
- 1 szklanka ciepłej wody
- 4 łyżki rozpuszczonego oleju kokosowego
- kilka łyżek mleka kokosowego zagęszczonego (do smarowania rogali)
- mąka kukurydziana do podsypywania

Nadzienie:

- 1/4 szklanki zmielonych nasion słonecznika
- 1/4 szklanki mąki kokosowej
- 1/4 szklanki cukru, cukru trzcinowego lub ksylitolu
- niecała 1/2 szklanki mleka ryżowego lub kokosowego
- skórka otarta z połowy małej cytryny lub cynamon do smaku (jeśli ktoś nie może cytryny)

Przygotowanie bezglutenowych rogali a'la marcińskich:

Nadzienie:

Wszystkie składniki wymieszać i odstawić na około godzinę (najlepiej zrobić przed rozpoczęciem wykonywania ciasta).

Ciasto:

Wszystkie mąki i zmielone siemię przesiać do miski. Dodać cukier, cukier waniliowy, sól oraz drożdże i dokładnie wszystko wymieszać. Wlać 1 szklankę ciepłej wody i ponownie wymieszać. Na koniec wlać rozpuszczony olej kokosowy i wyrobić ciasto łyżką do połączenia wszystkich składników. Następnie przełożyć ciasto na stolnicę obsypaną mąką kukurydzianą. Posypać lekko mąką także wierzch ciasta, przykryć ściereczką i

zostawić do wyrośnięcia na około 1 godzinę (ciasto zwiększy objętość mniej więcej o połowę). Ciasto rozwałkować na kształt koła i grubość trochę mniej niż 1 cm. Nożem podzielić ciasto na 8 trójkątów i nakładać nadzienie (1 łyżkę) na szerszą ich część. Zawijać w stronę węższej części (do środka koła). Boki rogali lekko zagiąć i posmarować mlekiem kokosowym (najlepiej za pomocą pędzelka). Piec w temperaturze 200°C przez 20 – 30 minut.

Rogale można polukrować i posypać posiekanymi nasionami słonecznika.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe słodkości:

Ciasta:

- Torcik wegański Raffaello
- Ciasto czekoladowe
- Bezglutenowe brownie z wiśniami
- Jaglane brownie bez pieczenia
- Bezglutenowa babka z batatem
- Bezglutenowe ciasto migdałowe
- Szarlotka sypana
- Placek drożdżowy bezglutenowy z agrestem i borówkami
- Kaszkowiec kukurydziany
- Bezglutenowe ciasto czekoladowe
- Bezglutenowa tarta makowa z żurawiną
- Bezglutenowy piernik
- Ciasto jabłkowe, czyli szarlotka bezglutenowa
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Ciasto ze śliwkami

Ciastka:

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

Babeczki:

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

Bezglutenowe rogale a’la marcińskie