Pesto z jarmużu ze słonecznikiem (bez mleka, orzechów)

Klasyczne, zielone pesto z bazylii (po włosku „pesto alla genovese”) jest przygotowywane z dodatkiem sera i orzeszków piniowych. We Włoszych jest ono bardzo popularnym dodatkiem do makaronu. Jednak amatorzy pesto alla genovese mieszkają także poza słoneczną Italią. Otóż my także je lubimy. Postanowiliśmy jednak zamienić w nim praktycznie wszystko, zaczynając od bazylii, którą zastąpiliśmy jarmużem. Chcieliśmy także, aby nasza wersja pesto była przyjazna alergikom, zwłaszcza tym uczulonym na mleko i orzechy. Dlatego też nasze pesto z jarmużu ze słonecznikiem nie ma w swoim składzie sera i orzechów, a orzechowy smak nadaje mu dodatek oleju z pestek dyni i uprażony słonecznik. Nie trudno zauważyć, że chociaż idea pesto pozostała, jego składniki są zupełnie inne, ale naszym zdaniem jest to bardzo smaczny i udany eksperyment. Przekonajcie się sami!

Co ważne, ten aromatyczny sos rodem z Genui (wyrażenie „alla genovese” oznacza „po genueńsku”) powinien być spożywany bez obróbki termicznej. Dlaczego? Ponieważ oryginalny, podstawowy jego składnik – bazylia, gorzknieje przy podgrzewaniu. Oczywiście innym, nie mniej ważnym powodem jest to, że podgrzewanie powoduje utratę cennych witamin i składników odżywczych. Tak samo jest z naszym pesto z jarmużu ze słonecznikiem – nie powinno się go gotować.

Składniki:

- 1,5 szklanki pociętych lub podartych na kawałki liści jarmużu (bez łodyg)
- 3/4 szklanki oleju z pestek dyni

- 1 szklanka ziaren słonecznika
- 3 ząbki czosnku
- sól ziołowa do smaku
- szczypta pieprzu Cayenne
- kilka listków świeżego oregano lub bazylii (niekoniecznie)

Przygotowanie pesto z jarmużu ze słonecznikiem:

Słonecznik uprażyć na patelni bez oleju i odstawić do ostygnięcia. Następnie wszystkie składniki zmiksować w blenderze, aż do uzyskania pożądanej konsystencji. Podawać z makaronem lub jako dodatek do pieczywa.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na sosy i dodatki do makaronu:

- 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

Pesto z jarmużu ze słonecznikiem

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

Kokosanki jaglane (bez jajek, mleka, proszku do pieczenia)

Dawno nie było u nas przepisu na ciasteczka. Lubimy kokosanki, stąd pomysł na dzisiejszy przepis. Nasze bezglutenowe kokosanki jaglane to dość miękkie ciasteczka, które nie zawierają mleka, jajek oraz proszku do pieczenia. Wykonanie kokosanek jest bardzo łatwe. Zrobicie je bez miksera i wałkowania na stolnicy. Polecamy!

Składniki (na około 30 ciasteczek):

- 1 szklanka suchej kaszy jaglanej
- 2 szklanki wody do kaszy
- 1 1/2 szklanki wiórków kokosowych
- 2/3 szklanki cukru trzcinowego, zwykłego lub ksylitolu
- 1 opakowanie cukru waniliowego lub ekstrakt waniliowy
- szczypta soli himalajskiej lub morskiej

Przygotowanie kokosanek jaglanych:

Kaszę jaglaną przepłukać na sicie zimną wodą, aż woda będzie czysta, a następnie ugotować w podanej ilości wody z dodatkiem soli. Do ugotowanej kaszy dodać cukier, cukier waniliowy i wiórki kokosowe. Wszystko dokładnie wymieszać, a następnie odstawić do przestudzenia. Kiedy masa będzie letnia, nabierać łyżką i kształtować ciasteczka (jak małe kotleciki) zwilżonymi dłońmi. Piec na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia w 220°C przez około 45 minut.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciastka:

- 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

Alergia Pokarmowa

Sałatka buraczana z groszkiem (bez jajek, mleka, soi)

Buraki są bardzo zdrowymi warzywami bulwowymi, które wpisane są w polskie tradycje kulinarne. Często je się je tarte, np. z chrzanem lub cytryną, zasmażane lub w zupie – tzw. barszczu ukraińskim. My bardzo lubimy buraki w każdej postaci, nawet w cieście. Jedną z takich „burakowych kompozycji" jest sałatka buraczana z groszkiem, którą chętnie robimy jesienią. Jest ona smaczna, a zarazem zdrowa (choć niektórzy twierdzą, że to niemożliwe). Warto podkreślić, że buraki są bogatym źródłem składników odżywczych. Zawierają m.in. witaminę A, z grupy B, C, a także magnez, potas, żelazo, wapń. Chwali się je przede wszystkim za wysoką zawartość kwasu foliowego, dlatego zalecane są zwłaszcza kobietom w ciąży. Znane są także z tego, że pomagają wytwarzać czerwone krwinki, dzięki czemu stosuje się je w profilaktyce i leczeniu anemii. Działają oczyszczająco (usuwają toksyny z organizmu), regulują nadciśnienie, a nawet zapobiegają osteoporozie. Ogólnie rzecz biorąc poprawiają odporność organizmu. Trudno zliczyć ich właściwości zdrowotne. Serdecznie zachęcamy do konsumpcji buraków cały rok, a zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym.

Składniki:

- 1 kg buraków
- 1 słoiczek groszku zielonego
- 1 pęczek włoszczyzny
- 5-6 małych ogórków kiszonych
- natka pietruszki

- majonez (np. roślinny ze sklepu lub domowy – lista przepisów pod artykułem)
- sól ziołowa
- pieprz
- ewentualnie bulion warzywny

Przygotowanie sałatki buraczanej:

Buraki umyć i ugotować do miękkości (ok. 1-1,5h, w zależności od wielkości buraków). W międzyczasie ugotować włoszczyznę, wyłączając por, który będzie nam potrzebny surowy. Ostudzone warzywa pokroić, dodać groszek, majonez, posiekaną natkę pietruszki i przyprawy. Wszystko dokładnie wymieszać i odstawić do lodówki, najlepiej na noc, gdyż dopiero wtedy smaki warzyw „przegryzą się" i uzyskana zostanie pełnia smaku.

Smacznego!

Polecamy także inne przepisy na sałatki:

- Sałatka letnia zielona
- Wiosenna sałatka z komosy ryżowej
- Sałatka ziemniaczana z fasolą
- Sałatka z quinoa z majonezem z nerkowców

Polecamy także przepisy na 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

Sałatka buraczana z groszkiem

Kokosowa panna cotta (bez mleka, jajek, żelatyny)

Klasyczna panna cotta to włoski deser przygotowywany ze śmietany i zagęszczony żelatyną. Jeśli nie możecie produktów mlecznych, nasz deser – kokosowa panna cotta bez żelatyny jest dla Was. Ze względu na skład, jest to propozycja wegańska (jak większość naszych przepisów). Nam bardzo zasmakowała, więc i Wy spróbujcie! Kokosowa panna cotta to szybki i łatwy deser na różne okazje. Możecie go podawać z różnymi dodatkami, np. z sosami owocowymi, konfiturą lub bezmleczną czekoladą. Polecamy!

Składniki:

- 400 ml (1 puszka) zagęszczonego mleka kokosowego
- 300 ml wody
- 1 łyżka soku z cytryny
- 3 płaskie łyżeczki agaru
- 2 płaskie łyżeczki pektyny
- 4 łyżeczki cukru lub ksylitolu
- 2 opakowania cukru waniliowego (można pominąć, ale należy wtedy dodać do masy więcej cukru lub ksylitolu)
- sos owocowy, dżem lub konfitura (u nas konfitura malinowa)

Przygotowanie – kokosowa panna cotta:

Zagotować mleko kokosowe z wodą. Cukier, cukier waniliowy, agar i pektynę dokładnie wymieszać w miseczce, a następnie powoli wsypywać do gotującego się mleka, ciągle mieszając.

Gotować na małym ogniu 5-7 minut. Pod koniec gotowania wlać sok z cytryny i dokładnie wymieszać. Wylać masę do miseczek. Po ostygnięciu przełożyć odwróconą masę na talerz i polać dowolnym sosem owocowym, dżemem lub marmoladą.

Smacznego!

Polecamy także inne przepisy na desery i budynie bezmleczne:

- Kokosowe ptasie mleczko
- Wegańskie czekoladki z bakaliami
- Deser z orzechów nerkowca z pomarańczami
- 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

Kokosowa panna cotta

Chleb bezglutenowy na drożdżach (bez pszenicy, mleka, jajek)

Lubimy eksperymentować w kuchni w poszukiwaniu nowych smaków. W ten sposób powstał smaczny chleb bezglutenowy na drożdżach. Jego zaletą jest to, że jest wilgotny i nie kruszy się, a dodatek mąki z teffu wzbogaca go w składniki odżywcze, tak ważne w diecie eliminacyjnej.

Składniki:

- 1 1/4 szklanki mąki ryżowej białej
- 1 szklanka mąki ryżowej pełnoziarnistej
- 1 szklanka mąki z tapioki (mąki ziemniaczanej lub skrobi kukurydzianej)
- 2/3 szklanki mąki jaglanej (u nas zmielona kasza jaglana)
- 2/3 szklanki mąki z teffu
- 1/3 szklanki mąki sojowej lub z cieciorki
- 1 łyżka łuski babki jajowatej
- 1 2/3 łyżeczki soli (np. himalajskiej lub morskiej)
- 1 łyżeczka cukru trzcinowego
- 1 opakowanie drożdży instant
- 2 1/2 szklanki letniej wody
- 3 łyżki oleju

Przygotowanie chleba bezglutenowego na drożdżach:

Mąki przesiać do dużej miski, dodać łuskę babki jajowatej, sól, cukier i drożdże. Wszystko dokładnie wymieszać, a następnie wlać wodę i olej. Wyrobić ciasto za pomocą łyżki i przełożyć do 2 małych foremek (20x11cm) wyłożonych papierem do pieczenia lub natłuszczonych i obsypanych mąką (np. pełnoziarnistą ryżową). Odstawić w ciepłe miejsce, aż ciasto wyrośnie (na około 1 godzinę). Piec w temperaturze 200°C przez około godzinę.

Smacznego!

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

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 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 bezglutenowy na drożdżach

Krem karobowy z rodzynkami (bez cukru, mleka, orzechów)

Dla alergików (i nie tylko) przygotowaliśmy dzisiaj pyszny krem na bazie rodzynek. O zaletach i właściwościach karobu pisaliśmy w naszym ostatnim artykule (przeczytasz go tutaj). Nasz krem karobowy z rodzynkami nie zawiera mleka, kakao oraz przetworzonego cukru (rodzynki są przecież słodkie), co sprawia, że jest smaczny i zdrowy jednocześnie. Idealnie nadaje się na kanapki dla wszystkich tych, którzy lubią słodkie śniadania. Użyć go można także do przygotowania ciast, naleśników, lodów, itp. Polecamy wypróbowanie także innego kremu z dodatkiem karobu (link do przepisu).

Składniki:

- 1 szklanki rodzynek
- 1/3 szklanki wody
- 3 łyżki mleczka kokosowego (stałej części, najlepiej z lodówki)
- 1 czubata łyżeczka oleju kokosowego
- 3 płaskie łyżeczki karobu w proszku

Przygotowanie kremu karobowego:

Rodzynki wsypujemy do garnka i zalewamy podaną ilością zimnej wody. Zagotowujemy i podgrzewamy na małym ogniu (pod przykryciem) do momentu, kiedy rodzynki wchłoną płyn. Następnie dodajemy mleczko kokosowe i odstawiamy na około pół godziny. Do misy blendera wkładamy rodzynki, karob i olej kokosowy. Wszystko razem miksujemy do uzyskania jednolitej,

gładkiej konsystencji. Gotowy krem trzymamy w lodówce, nie dłużej niż 5-7 dni.

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 ze słonecznika
- Pasta na chleb prawie jak jajeczna

Krem karobowy z rodzynkami

Kotlety z ciecierzycy w

sezamie (bez glutenu, jajek)

Pomysły na dania powstają czasami z nadmiaru produktów. Tak też było i tym razem po ugotowaniu całego opakowania ciecierzycy (inaczej cieciorki). To warzywo strączkowe jest bardzo bogate w składniki odżywcze i warto je często spożywać. Dodatek sezamu wzbogaca smak, a ponadto sezam jest bardzo zasobny w wapń, co jest ważne dla osób będących na diecie bezmlecznej (więcej informacji znajdziesz tutaj). Dzieciom zapewne przypadną do gustu kotlety w formie „paluszków", więc można je też w ten sposób przygotować. Nasze kotlety z ciecierzycy w sezamie są świetną propozycją na obiad, ale dobrze smakują także na zimno. Polecamy!

Składniki:

- 2 szklanki ugotowanej cieciorki (najlepiej ciepłej, bo lepiej się miksuje)
- 1 1/2 szklanki ugotowanego okrągłego ryżu brązowego
- 2 czubate łyżki mąki ryżowej białej
- 1 duża cebula
- 2 duże ząbki czosnku
- 2 łyżki majeranku
- sól ziołowa lub himalajska
- pieprz
- sezam do obtaczania

Przygotowanie kotletów z ciecierzycy w sezamie:

Ciecierzycę i ryż zmielić w malakserze lub maszynce do mięsa. Dodać mąkę ryżową, drobno pokrojoną cebulę, zmiażdżony czosnek, majeranek, sól i pieprz do smaku. Dokładnie wymieszać i odstawić masę na około pół godziny. Formować kotlety lub paluszki, obtoczyć w sezamie dociskając, aby się dobrze

przykleił. Smażyć kotlety na patelni z dodatkiem oleju na niezbyt dużym ogniu, żeby sezam się nie przypalił. Ewentualne, luźne i przypieczone ziarenka usuwać. Z podanych proporcji zrobiliśmy 6 kotletów i 6 paluszków.

Smacznego!

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

Kotlety z ciecierzycy w sezamie

Lody brzoskwiniowe z daktylami (bez cukru, mleka, jajek)

Lody to chyba najbardziej popularny letni smakołyk. Dla osób uczulonych na mleko lub mających nietolerancję laktozy proponowaliśmy już lody, np. truskawkowe z kaszą jaglaną, z awokado i malinami oraz jagodowo – porzeczkowe. Dzisiaj mamy smaczne lody brzoskwiniowe z daktylami i mleczkiem kokosowym bez dodatku cukru, które zadowolą podniebienia nie tylko osób na dietach eliminacyjnych. Serdecznie zachęcamy do wypróbowania tego przepisu!

Składniki:

Lody:

- 200g daktyli bez pestek
- 1 puszka mleka kokosowego (400 ml)
- 1/2 szklanki wody
- 400 g dojrzałych brzoskwiń (3 średnie sztuki)

Polewa:

- czekolada gorzka (bez mleka)
- 1 łyżka margaryny bezmlecznej np. sojowej

Przygotowanie lodów:

Daktyle pokroić, zalać podaną ilością wrzącej wody i gotować kilka minut na wolnym ogniu. Następnie wlać mleko kokosowe i zagotować. Odstawić do ostygnięcia. Brzoskwinie obrać ze skórki, pokroić na małe kawałki, wrzucić do mleka z daktylami i zmiksować. Spróbować masę, jeżeli jest dla nas za słodka (zależy to od słodkości owoców), dodać 1 łyżkę soku z cytryny.

Wlać masę do małych pojemniczków lub do jednego dużego i zamrozić. Nakładać lody (rozgrzaną w gorącej wodzie łyżką) do pucharków. Można podawać z owocami i polewą czekoladową lub posiekaną czekoladą bez mleka.

Smacznego!

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

Wypróbuj także inne przepisy na lody:

- Truskawkowe lody z kaszą jaglaną
- Czekoladowe lody z awokado i malinami
- Lody jagodowo – porzeczkowe

Alergia Pokarmowa

Lody brzoskwiniowe z daktylami

Alergia Pokarmowa

Lody brzoskwiniowe z daktylami

Bezglutenowe brownie z wiśniami (bez pszenicy, mleka, jajek)

Dzisiaj coś pysznego na podwieczorek. Bardzo łatwe i szybkie ciasto – bezglutenowe brownie z wiśniami. Do jego zrobienia nie potrzebujecie nawet miksera! Spokojnie wymieszacie składniki łyżką. Na pewno zasmakuje małym i dużym nie tylko na diecie bezglutenowej!

Składniki:

- 1 1/4 szklanki mąki ryżowej białej
- 1 szklanka mąki z tapioki (skrobi kukurydzianej lub ziemniaczanej)
- 1/2 szklanki mąki sojowej
- 1/4 szklanki mąki owsianej lub jaglanej
- 3/4 szklanki cukru trzcinowego
- 3 czubate łyżki kakao (u nas kakao lekko odtłuszczone)
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 płaska łyżeczka przyprawy do herbat i kawy K – 4 (niekoniecznie)
- 400 ml mleka kokosowego
- 100 ml wody
- 1/2 szklanki rozpuszczonego oleju kokosowego (letniego)
- 2 czubate łyżki kwasowego dżemu (u nas rabarbarowy)
- 2 szklanki wiśni z kompotu (bez pestek)

Przygotowanie bezglutenowego brownie z wiśniami:

Mąki przesiać do dużej miski, dodać cukier, cukier waniliowy, kakao, przyprawę K – 4, sodę i proszek do pieczenia. Wszystko dokładnie wymieszać, a następnie dodać resztę składników (oprócz wiśni) i zmiksować lub wymieszać łyżką do połączenia składników. Masę przełożyć do blaszki o wielkości ok. 20 x 20 cm wyłożonej papierem do pieczenia. Na wierzch położyć wiśnie. Piec ciasto w temperaturze 200°C przez ok. 1 godzinę (do suchego patyczka).

Smacznego!

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

Polecamy także inny przepis na brownie:

- Jaglane brownie bez pieczenia

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciasta:

- Tarta makowa z żurawiną
- Tarta jagodowa
- 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

Bezglutenowe brownie z wiśniami