Naleśniki owsiane z sorgo (bez glutenu, mleka, jajek)

Dzisiaj mamy świetne, elastyczne i miękkie naleśniki owsiane z sorgo. Jak to zwykle u nas bywa, również ten przepis nie zawiera glutenu, jajek i mleka. Dodatek mąki z sorgo podnosi walory smakowe i odżywcze potrawy (o sorgo możecie przeczytać tutaj). Mamy nadzieję, że Wam również zasmakują.

Składniki:

- 1 szklanka mąki owsianej
- 1/2 szklanki mąki z sorgo
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1/2 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/4 szklanki mąki ze słodkiego ryżu (czyli zmielony ryż słodki lub mąka owsiana)
- 2 szklanki mleka ryżowego
- szczypta soli (np. himalajskiej lub morskiej)
- deser ryżowy o smaku waniliowym do smarowania naleśników (opcjonalnie)
- kiwi, morele, mandarynki lub inne owoce do przystrojenia

Przygotowanie naleśników owsianych z sorgo:

Wszystkie składniki zmiksować, odstawić na około 15 minut, a następnie dokładnie zamieszać ciasto. Smażyć naleśniki na rozgrzanej patelni z niewielką ilością oleju. Podawać z dowolnymi dodatkami.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na naleśniki i gofry:

- Naleśniki bezglutenowe wegańskie
- Naleśniki jaglano – ryżowe
- Naleśniki z kremem karobowym
- Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym
- Gofry bezglutenowe

Chleb z teffu i tapioki (bez glutenu, mleka)

Alergicy nie powinni jeść codziennie tego samego chleba, ale stosować rotację produktów, żeby uniknąć uczulenia na pokarmy, które dobrze tolerują (o diecie rotacyjnej możecie przeczytać tutaj). Przyda się więc Wam zapewne kolejny przepis na chleb. Dzisiaj polecamy świetny, miękki i sycący chleb z teffu i tapioki.

Składniki:

- 1 szklanka mąki z teff
- 1 szklanka mąki z tapioki
- 2/3 szklanki zmielonego złotego siemienia lnianego
- 1/2 szklanki mąki ze słodkiego ryżu (zmielony słodki ryż)
- 1/2 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/2 szklanki mąki sojowej
- 1 opakowanie drożdży instant
- 1 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka cukru
- 410 ml letniej wody
- 2 łyżki oleju

Przygotowanie chleba z teffu i tapioki:

Mąki przesiać do dużej miski, dodać siemię lniane, sól, cukier oraz drożdże i dokładnie wymieszać. Następnie wlać wodę i olej, wyrabiać łyżką przez około 10 minut. Przełożyć do wysmarowanej tłuszczem i obsypanej mąką foremki o wymiarach 12 x 25 cm, przykryć ściereczką i zostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia na około 1 godzinę. Piec przez około 1 godzinę w temperaturze 190°C.
Smacznego!

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

Chleb z teffu i tapioki

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

Bezglutenowa babka z batatem (bez mleka, jajek, drożdży)

O zaletach batatów (inaczej słodkich ziemniaków) pisaliśmy przy okazji podawania przepisu na kluski kładzione. Nasza bezglutenowa babka z batatem jest smaczna i wilgotna, a batat jest w niej niewyczuwalny (nie wszyscy muszą wiedzieć, co jest w środku każdego smakołyku). To zdrowe warzywo wzbogaca ciasto w składniki odżywcze i nadaje mu ładnego koloru. Zamiast cukru możecie użyć ksylitolu – to uczyni je jeszcze zdrowszym.

Składniki:

Składniki suche:

- 1 szklanka białej mąki ryżowej
- 1 szklanka mąki z tapioki
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej
- 1/2 szklanki mąki owsianej
- 1/3 szklanki mąki z cieciorki
- trochę więcej niż pół szklanki cukru lub ksylitolu
- cukier waniliowy i cukier cytrynowy (może być sama wanilia lub wanilia z dodatkiem startej skórki cytrynowej albo pomarańczowej)
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej

Składniki mokre:

- 1 szklanka puree z batata (ugotowany, ostudzony i przetarty batat)
- 1/2 szklanki startego surowego jabłka (u nas Kortland)
- 3/4 szklanki mleka ryżowego
- 1/2 szklanki letniego oleju kokosowego (lub innego dozwolonego)
- 1 łyżka soku z cytryny (niekoniecznie)

Przygotowanie bezglutenowej babki z batatem:

Wszystkie suche składniki wymieszać w misce, a następnie dodawać po kolei składniki mokre. Wszystko dokładnie wymieszać i wyłożyć do natłuszczonej i obsypanej mąką ryżową lub kukurydzianą foremki na babkę o średnicy ok. 22 cm. Piec ok. 1 godziny w temperaturze 200°C.

Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z

certyfikatem bezglutenowym!

Polecamy także inne przepisy na dania z batatami:

- Kluski kładzione z batatów
- Zupa ogórkowa z batatami

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciasta:

- Tarta makowa z żurawiną
- Tarta jagodowa
- Brownie z wiśniami
- Kaszkowiec kukurydziany
- Babka rodzynkowa
- 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

Bezglutenowa babka z batatem

Bezglutenowe ciasto migdałowe (bez glutenu, mleka, jajek)

W bezglutenowych wypiekach można zastosować dodatek mąki migdałowej, która nadaje im fajny smak, sprawia, że ciasto jest sycące, a oprócz tego wzbogaca je we właściwości odżywcze. My też poeksperymentowaliśmy, a z naszych „kombinacji” powstało pyszne, bezglutenowe ciasto migdałowe z polewą karobową. Oczywiście, jeśli ktoś nie przepada za karobem lub po prostu nie ma go akurat w domu, może zamiast polewy karobowej zrobić polewę kakaową. Serdecznie polecamy

wypróbowanie takiego deseru. U nas znalazł on swoich wiernych fanów.

Składniki na ciasto:

- 1 szklanka zmielonych migdałów
- 1 szklanka mąki ryżowej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1/3 szklanki mąki z cieciorki
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- ok. 1/2 szklanki cukru (lub ksylitolu)
- 1 i 1/4 płaska łyżeczka sody
- 1 płaska łyżka łuski babki jajowatej
- 1 szklanka mleka ryżowego
- 1/3 szklanka oleju ryżowego
- niskosłodzony dżem morelowy lub brzoskwiniowy

Składniki na polewę:

- 1/2 szklanki zmielonych migdałów (60g)
- 1 płaska łyżka karobu lub kakao
- 2/3 łyżki cukru lub ksylitolu
- 1 czubata łyżka oleju kokosowego

Przygotowanie ciasta:

Wszystkie składniki zmiksować, wylać do wysmarowanej tłuszczem i obsypanej mąką ryżową foremki o średnicy 22 cm. Piec przez ok. 40 minut w temperaturze 190°C. Upieczone ciasto po wystudzeniu przekroić i posmarować dżemem.

Przygotowanie polewy karobowej:
Do rondelka włożyć wszystkie składniki i podgrzewać ciągle mieszając. Gotować około 1 minuty. Lekko przestudzoną polewę wyłożyć na ciasto.

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
- 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 ciasto migdałowe

Bezglutenowe ciasto migdałowe

Bezglutenowe ciasto migdałowe

Masełko lniano – kokosowe (bez mleka, kukurydzy, soi)

Mleko jest bardzo częstym alergenem pokarmowym. Zaleca się wtedy unikanie również masła, które także może uczulać. Zastąpienie go margaryną nie zawsze jest dobrym wyborem, ponieważ często zawiera ona składniki, które mogą być dla nas szkodliwe. Powstał więc pomysł na domowe „masełko" lniano – kokosowe. Jest ono niezwykle proste w wykonaniu i zawiera korzystne dla nas kwasy tłuszczowe omega 3 (olej lniany) i trójglicerydy średniołańcuchowe MCT, które przyśpieszają przemianę materii (olej kokosowy). Najlepiej zjadać kanapki z naszym masełkiem od razu, ponieważ w temperaturze pokojowej robi się płynne. Świetnie smakuje także z ziemniakami.

Składniki:

- 1/4 szklanki oleju lnianego tłoczonego na zimno
- 60 g oleju kokosowego tłoczonego na zimno
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- szczypta soli

Przygotowanie masełka:

Olej kokosowy rozpuścić w rondelku i przestudzony (letni) połączyć z olejem lnianym, sokiem z cytryny i szczyptą soli. Schłodzić w lodówce do stężenia i cały czas tak go przechowywać.

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:

- Pasta marchewkowo – sezamowa z suszonymi pomidorami
- Pasta z bobu
- Wegański ser z cieciorki
- Pasta na chleb ze słonecznika
- Pasta na chleb prawie jak jajeczna

„Masełko” lniano-kokosowe

Torcik z kremem jaglanym i galaretką (bez glutenu, mleka, jajek)

Dzisiaj przedstawiamy Wam przepis na specjalne okazje. Możecie zrobić torcik z kremem jaglanym i galaretką bez żelatyny. Oczywiście jest to propozycja także bez glutenu, mleka i jajek. Jeżeli macie mało czasu, możecie na spód położyć dozwolone ciasteczka lub wykonać całkowicie bez spodu. Wtedy powstanie pyszny a'la serniczek na zimno. Obie wersje smakują naprawdę świetnie. Dla mniejszej ilości osób można zrobić z połowy porcji. Polecamy!

Składniki (na foremkę o średnicy ok. 30 cm):

Ciasto:

- 1 szklanka i 1 łyżka mąki ryżowej białej
- 1/2 szklanki mąki owsianej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 2/3 szklanki cukru trzcinowego, zwykłego lub ksylitolu
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 lub 2 łyżki kakao
- 1 szklanka napoju roślinnego (u nas ryżowy)
- 1/2 szklanki oleju kokosowego

Krem jaglany:

- 1 szklanka suchej kaszy jaglanej
- 3 3/4 szklanki wody (lub 3 szklanki wody i 3/4 szklanki kwaskowego soku, np. jabłkowego, jeśli nie możemy cytryny)
- szczypta soli (np. morskiej lub himalajskiej)

- 1/2 szklanki cukru trzcinowego, zwykłego lub ksylitolu
- 1 opakowanie cukru waniliowego (lub trochę ekstraktu z wanilii)
- sok z połowy cytryny
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1 opakowanie (100g) orzechów nerkowca

Galaretka:

- 1 l soku wiśniowego lub malinowego (my użyliśmy soku malinowego 100% z wodą)
- 3 płaskie łyżeczki agaru
- cukier trzcinowy, cukier zwykły lub ksylitol do smaku

Mrożone owoce – u nas wiśnie

Przygotowanie torcika z kremem jaglanym i galaretką:

Ciasto:

Mąki przesiać do miski, dodać resztę suchych składników, dokładnie wymieszać z mlekiem ryżowym i rozpuszczonym (letnim) olejem kokosowym. Przełożyć do foremki o średnicy około 30 cm i piec w 190°C przez ok. 30 minut (do suchego patyczka).

Krem jaglany:

Kaszę dokładnie przepłukać zimną wodą, aż będzie czysta. Zagotować podaną ilość wody (lub wody z sokiem). Wsypać odsączoną kaszę i szczyptę soli. Gotować na małym ogniu przez ok. 15 – 20 minut, aż kasza będzie miękka. Ugotowaną kaszę zmiksować, dodać cukier/ksylitol, cukier waniliowy/ekstrakt z wanilii, sok z cytryny, zmielone orzechy nerkowca i olej kokosowy. Wszystko dokładnie wymieszać. Wyłożyć krem na ostudzony spód, wypełniając szczelnie boki, żeby galaretka później w nie nie spłynęła.

Galaretka:

Zagotować sok, dodawać stopniowo agar i mieszając gotować kilka minut (ewentualnie dosłodzić).
Galaretkę trochę przestudzić (nie może być zimna, bo wtedy jest już stężona).
Na krem wyłożyć zamrożone owoce (im gęściej, tym lepiej) i powoli, małymi porcjami, wlewać galaretkę, która dzięki mrożonym owocom szybko stężeje. Po ostudzeniu torcik jest gotowy do spożycia.

Uwaga!
Jeżeli nie mamy mrożonych owoców, musimy bardziej wystudzić galaretkę (ma być letnia) i wtedy lać na owoce. Ciasto i krem powinny być zimne (najlepiej włożyć na jakiś czas do lodówki). Wtedy galaretka szybko stężeje i nie „ucieknie” pod spód ciasta.

Smacznego!

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

Torcik z kremem jaglanym i galaretką

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 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

Torcik z kremem jaglanym i galaretką

Alergia Pokarmowa

Torcik z kremem jaglanym i galaretką

Risotto z groszkiem i papryką (bez glutenu, mleka, jajek)

Dzisiaj proponujemy sycące, bezglutenowe danie, które można podać na obiad lub kolację – risotto z groszkiem i papryką. Dodatek orzechów nerkowca nadaje potrawie kremowej konsystencji i nieco serowy smak. Jeśli nie możecie orzechów, to po prostu je pomińcie lub dodajcie np. zmielonych nasion słonecznika.

Składniki (dla 3-4 osób):

- 1/2 opakowania ryżu okrągłego pełnoziarnistego (250g) – ok. 1 1/3 szklanki suchego ryżu
- 1 mały por lub 1/2 dużego
- 1 szklanka mrożonego groszku
- 1 mała papryka lub 1/2 dużej
- 4 łyżki oleju
- ok. 3/4 litra bulionu wegetariańskiego
- 1 – 2 łyżki zmielonych orzechów nerkowca
- pieprz lub inne ulubione przyprawy

Przygotowanie risotto z groszkiem i papryką:

Pora i groszek zeszklić na oleju, chwilę poddusić, a następnie wsypać ryż przepłukany uprzednio w zimnej wodzie i stopniowo podlewać bulionem (po jednej chochli). Ryż pełnoziarnisty gotuje się dłużej niż biały, trwa to ok. 40 minut. Mniej

więcej 10 minut przed końcem gotowania dodajemy pokrojoną paprykę (jeśli dodamy ją na początku, to się rozgotuje). Jak już ryż będzie miękki, wsypujemy zmielone nerkowce i przyprawiamy.

Smacznego!

Risotto z groszkiem i papryką

Risotto z groszkiem i papryką

Grzanki z patelni (bez glutenu, mleka, jajek)

Podgrzewanie czerstwego chleba na patelni – kiedyś była to praktyka często stosowana w polskich domach, aby nie marnować chleba. Dzisiaj wydaje się być nieco zapomniana. Twardy, wysuszony chleb często się wyrzuca. Osoby na diecie bezglutenowej wiedzą, że kupno lub zrobienie bezglutenowego chleba łączy się z dość wysokimi kosztami. Dlatego warto pamiętać o prostej i smacznej praktyce „odświeżania" chleba, która pozwoli trochę zaoszczędzić. Dla tych, którzy myślą, że do zrobienia grzanek z patelni musimy mieć zwykłe mleko i jajka, mamy dobrą wiadomość – wystarczy tylko mleko roślinne. Przedstawiamy Wam nasz sposób na grzanki z patelni.

Składniki:

- dowolna ilość czerstwego chleba (u nas chleb ryżowy na zakwasie)
- mleko roślinne w płynie (u nas ryżowe z wapniem)
- olej do smażenia
- ulubione dodatki (u nas dżem malinowy)

Przygotowanie grzanek z patelni:

Czerstwy lub suchy chleb zanurzyć w mleku roślinnym i zaraz wyjąć, żeby chleb nie był zbytnio nasączony. Następnie kłaść na patelnię z dowolną ilością rozgrzanego oleju. Smażyć do uzyskania pożądanego koloru. Podawać na ciepło z ulubionymi dodatkami.

Smacznego!

Grzanki z patelni

Grzanki z patelni

Babeczki nadziewane (bez glutenu, mleka, jajek, drożdży)

W „tłusty czwartek” tradycyjnie je się pączki. Dla tych, którzy nie mogą ich jeść proponujemy pyszną alternatywę – wegańskie babeczki nadziewane czekoladą lub dżemem. Świetnie smakują i są bardzo proste w wykonaniu, nawet bez użycia miksera. Spróbujcie!

Składniki (na ok. 18 babeczek):

- 1/2 szklanki mąki owsianej
- 1/2 szklanki mąki ryżowej
- 1/2 szklanki mąki sojowej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki (lub ziemniaczanej)
- 2/3 szklanki cukru zwykłego, trzcinowego lub ksylitolu
- 1 opakowanie cukru cytrynowego lub cukru waniliowego (niekoniecznie)
- 2 płaskie łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 czubata łyżeczka łuski babki jajowatej lub pektyny
- 1/2 szklanki oleju kokosowego
- 1 szklanka mleka ryżowego
- 1 tabliczka gorzkiej czekolady lub gęsty dżem o dowolnym smaku (u nas dżem malinowy)

Przygotowanie babeczek nadziewanych:

Do dużej miski przesiewamy mąki i dodajemy wszystkie suche składniki. Dokładnie mieszamy. Wlewamy mleko ryżowe i roztopiony, letni tłuszcz kokosowy i mieszamy do połączenia wszystkich składników. Następnie dodajemy posiekaną czekoladę (2/3 tabliczki), ponownie mieszamy, a następnie przekładamy do foremek na babeczki do 3/4 wysokości (jeśli mamy silikonowe, to nie trzeba ich natłuszczać). W przypadku dodawania dżemu, nakładamy ciasto do ok. 2/3 wysokości foremek, dajemy małą łyżeczkę dżemu, a następnie uzupełniamy ciastem do 3/4 wysokości. Pieczemy ok. 20 minut w temperaturze 190°C. Wystudzone babeczki wyjmujemy z foremek i smarujemy roztopioną czekoladą lub posypujemy cukrem pudrem. Nasze babeczki nadziewane są już gotowe.

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
- Muffinki z borówkami
- Bezglutenowe babeczki czekoladowo – kokosowe
- Babeczki gryczano – bananowe

Na słono:

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

Alergia Pokarmowa

Babeczki nadziewane

Babeczki nadziewane

Babeczki nadziewane

Zupa krem z kalafiora (bez mleka, glutenu)

Nasza wegańska zupa krem z kalafiora to danie szybkie i sycące. Jest wykwintna, ładnie się prezentuje, lubią ją dzieci (zwłaszcza gdy są w niej grzanki), a podana gościom zawsze podnosi rangę obiadu. Zupa – krem to zawsze dobry pomysł na obiad. Wszyscy się nią zajadają.

Składniki:

- 1 mały kalafior
- 4 średnie ziemniaki
- 1/2 małego pora
- sól ziołowa lub himalajska
- pieprz (lub inne przyprawy do smaku)
- 2 łyżki oleju
- 1 łyżka soku z cytryny
- 200 ml mleka kokosowego
- natka pietruszki lub koperek

Przygotowanie zupy krem z kalafiora:

Kalafior, ziemniaki i pora pokroić na duże kawałki, zalać wrzątkiem tak, żeby warzywa były przykryte. Dodać sól oraz

olej i gotować do miękkości warzyw. Całość zmiksować, wlać mleko kokosowe, sok z cytryny i przyprawić. Można podawać z bezglutenowymi grzankami i zieleniną.

Smacznego!

Polecamy także przepisy na inne zupy:

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

Alergia Pokarmowa

Zupa krem z kalafiora

Zupa krem z kalafiora