Kakaowe ciasto gryczane z bakaliami (bez cukru, glutenu, mleka)

Nasz zespół to prawie sami alergicy. Nie wszyscy jednak są uczuleni na to samo. Wiemy, że również i Wy oczekujecie czasem na mniej „skrajne” przepisy. Dzisiaj więc coś dla tych, którzy mogą m.in. jaja – świetne kakaowe ciasto gryczane z bakaliami. Spróbujcie, bo jest pyszne!

Składniki:

- 1 1/2 szklanki mąki gryczanej
- 2 czubate łyżki mąki ziemniaczanej lub mąki z tapioki
- 3 czubate łyżki kakao
- 1 szklanka ksylitolu
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 jaja
- 400 g jogurtu sojowego naturalnego
- 150 g oleju kokosowego nierafinowanego
- 100 g żurawiny suszonej
- 1/2 szklanki pokruszonych orzechów włoskich

Przygotowanie kakaowego ciasta gryczanego z bakaliami:

Wymieszać mąki, kakao, proszek do pieczenia, ksylitol. Następnie dodać olej, jaja oraz jogurt sojowy i wszystko wymieszać mikserem. Ważne, żeby składniki były w temperaturze pokojowej, ponieważ jeśli są zimne, podczas mieszania olej robi się twardy przez to ciężko jest dokładnie wszystko połączyć. Pod koniec mieszania dodać żurawinę i orzechy. Wyłożyć na wysmarowaną olejem kokosowym okrągłą blaszkę o średnicy 25 cm. Piec 45 minut w temperaturze 180°C.

Można podawać z konfiturą owocową lub polewą czekoladową.

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
- 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 z kremem jaglanym i galaretką
- Torcik wegański Raffaello
- Brzdąc z kremem jaglanym
- 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

Kakaowe ciasto gryczane z bakaliami

Kakaowe ciasto gryczane z bakaliami

Deser jaglany z truskawkami (bez glutenu, mleka, jajek)

Kasza jaglana jest bardzo odżywcza, ale stanowi także bardzo „wdzięczny” produkt, ponieważ dobrze smakuje zarówno na słodko (np. jako składnik lodów), jak i na słono (np. jako składnik majonezu). W dzisiejszej odsłonie jest składnikiem smacznego trójkolorowego deseru. Przedstawiamy Wam deser jaglany z truskawkami.

Składniki (proporcje na 6 – 8 osób):

- 1 1/2 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 3 3/4 szklanki wody
- szczypta soli

Masa czekoladowa (karobowa):

- 1/3 ugotowanej kaszy jaglanej
- 3/4 szklanki mleka roślinnego, np. mleka migdałowego lub ryżowego
- 2-3 łyżki kakao lub karobu
- 3 łyżki cukru trzcinowego, zwykłego lub ksylitolu
- 1 łyżeczka cukru waniliowego

Masa truskawkowa:

- 1/3 ugotowanej kaszy jaglanej
- 1 1/2 szklanki truskawek
- 2-3 łyżki cukru trzcinowego, zwykłego lub ksylitolu

Masa waniliowo-migdałowa:

- 1/3 ugotowanej kaszy jaglanej
- 3/4 szklanki mleka roślinnego, np. mleka migdałowego lub ryżowego
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 2 łyżki cukru trzcinowego, zwykłego lub ksylitolu

Przygotowanie deseru jaglanego z truskawkami:

Kaszę dokładnie przepłukać na sicie aż woda będzie czysta, a następnie ugotować w podanej ilości wody ze szczyptą soli. Ugotowaną, gorącą kaszę podzielić na 3 równe części i dodawać składniki według przepisu, a następnie każdą z nich dokładnie zmiksować (jeśli zaczniemy od najjaśniejszej, nie będziemy musieli za każdym razem myć sprzętu). Przekładać do pucharków, zaczynając od masy czekoladowej. Zostawić do ostygnięcia. Deser podawać lekko schłodzony.

Smacznego!

Polecamy także inne przepisy na desery i budynie bezmleczne:

- 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

Deser jaglany z truskawkami

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

Gotowany sernik wegański z tofu (bez glutenu, mleka, jajek, żelatyny)

Sernik – kto go nie lubi? Jeżeli nie możemy jeść sera, szukamy alternatywy. Nasz gotowany sernik wegański z tofu i kaszy jaglanej zawiera bogate w składniki odżywcze produkty – kaszę jaglaną, tofu i migdały. Ich połączenie daje wspaniały efekt, choć oczywiście smakuje inaczej niż tradycyjny sernik. Zachęcamy do wypróbowania!

Składniki:

Spód:

- 2 szklanki płatków ryżowych
- 1 1/2 szklanki pokrojonych daktyli
- 2 szklanki wody
- 1-2 łyżek kakao lub karobu
- 2 łyżki oleju kokosowego

Masa serowa:

- 1 1/4 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 2 szklanki wody
- 1 szklanka soku jabłkowego (lub pomarańczowego)
- 3/4 szklanki mleka kokosowego
- 2 opakowania cukru waniliowego

- 100 g migdałów
- 3/4 szklanki cukru trzcinowego, zwykłego lub ksylitolu
- 2 opakowania tofu (ok. 400 g)
- szczypta soli (np. morskiej lub himalajskiej)

Galaretka:

- 3 szklanki dowolnego soku
- 2 łyżeczki agaru
- owoce

Przygotowanie:

Spód:

Zagotować wodę, wrzucić pokrojone daktyle i gotować kilka minut, a następnie wsypać płatki i kakao. Następnie dokładnie wymieszać i gotować przez 2-3 minuty, ciągle mieszając. Na koniec dodać olej kokosowy i wymieszać. Przełożyć do naczynia lub foremki o rozmiarach 20 x 30 cm. Ugnieść i wyrównać.

Masa serowa:

Migdały zalać wrzątkiem i pozostawić na kilkanaście minut. Po tym czasie odlać wodę, zdjąć skórki i zblendować. (Jeśli chcemy zmielić migdały w młynku do kawy, należy je najpierw osuszyć papierowym ręcznikiem). Kaszę jaglaną dokładnie przepłukać zimną wodą, a następnie wsypać do wrzącej wody z sokiem i szczyptą soli (ilości podane w składnikach). Kiedy kasza wchłonie płyn, wlać mleko kokosowe i gotować jeszcze chwilę, aby kasza zgęstniała. Następnie dodać zmielone migdały, cukier (lub ksylitol), cukier waniliowy (lub wanilię w innej postaci) oraz pokrojone na małe kawałki tofu. Całość zmiksować i wyłożyć na spód.

Galaretka:

Dowolny sok zagotować, dodać agar, a następnie gotować przez ok. 5 minut. W międzyczasie na masę serową wyłożyć owoce i

wylać na nie lekko przestudzoną galaretkę (nie zimną, gdyż w przeciwieństwie do żelatyny, agar tężeje bardzo szybko w temperaturze pokojowej).

Smacznego!

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

Gotowany sernik wegański z tofu

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 z kremem jaglanym i galaretką
- Torcik wegański Raffaello
- Brzdąc z kremem jaglanym
- Kakaowe ciasto gryczane z bakaliami
- Mazurek kajmakowy z morelami
- Mazurek z kremem z kaszy jaglanej
- Szybkie ciasto na kruchych ciasteczkach
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Cobbler, czyli owoce pod ciastem

Gotowany sernik wegański z tofu

Mazurek bezglutenowy z kremem jaglanym (bez cukru, mleka, jajek)

Na Wielkanoc tradycyjnie robi się mazurki. Przepisów jest dużo, ale alergicy mają swoje „wymagania” i szukają takich, które będą dla nich odpowiednie. Mamy nadzieję, że nasz przepis na mazurek bezglutenowy z kremem jaglanym okaże się dla Was pomocny.

Składniki:

Ciasto kruche:

- 1 szklanka mąki ryżowej
- 1 szklanka mąki owsianej
- 1 szklanka zmielonego słonecznika (lub orzechów włoskich, jeśli ktoś może)
- 1/2 szklanki mąki z tapioki (mąki ziemniaczanej lub skrobi kukurydzianej)
- 1/3 szklanki ksylitolu
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 2 łyżki soku jabłkowego bez cukru
- 1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka łuski babki jajowatej
- 1/2 szklanki wrzącej wody
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 1 łyżka oleju ryżowego

Krem jaglany:

- 3 łyżki suchej kaszy jaglanej

- 1/2 szklanki pokrojonych daktyli
- 1 1/2 szklanki mleka ryżowego (lub innego roślinnego)
- 2 łyżki kakao (lub karobu)
- 1 łyżka oleju kokosowego

Przygotowanie mazurka bezglutenowego:

Ciasto kruche:
Łyżeczkę łuski babki jajowatej zalewamy 1/2 szklanki wrzącej wody, dokładnie mieszamy i zostawiamy do ostygnięcia. Mąki przesiewamy do miski, dodajemy zmielony słonecznik i sodę, a następnie ostudzoną zawiesinę z babki jajowatej, sok jabłkowy, olej kokosowy rozpuszczony (ale nie gorący) i wymieszany z olejem ryżowym. Wszystko dokładnie wyrabiamy, przekładamy do foremki (ok. 25x25cm), wylepiając także jej boki. Pieczemy w temperaturze 190°C przez około 30 minut.

Krem jaglany:
Kaszę przepłukać w zimnej wodzie i odsączyć. Zagotować mleko ryżowe, dodać daktyle i kaszę. Gotować do miękkości kaszy (ok.15-20 minut na małym ogniu). Dodać kakao i olej kokosowy, zmiksować masę. Gorący krem wyłożyć na upieczony kruchy spód. Po ostudzeniu ozdobić.

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
- 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 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
- Szybkie ciasto na kruchych ciasteczkach
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Cobbler, czyli owoce pod ciastem

Alergia Pokarmowa

Mazurek bezglutenowy z kremem jaglanym

PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Bezglutenowa babka rodzynkowa (bez cukru, mleka, jajek, drożdży)

Wegańska babka bez glutenu – to jest wyzwanie. Nie jest to jednak zadanie niemożliwe do wykonania. W wyniku naszych eksperymentów kulinarnych powstała smaczna bezglutenowa babka rodzynkowa. Spróbujcie!

Składniki:

1 1/2 szklanki rodzynek sułtanek
3 szklanki zimnej wody
1 szklanka tartych jabłek (soczystych)
1/2 szklanki oleju
1 szklanka i 1 łyżka mąki ryżowej
1 szklanka i 1 łyżka mąki ziemniaczanej (lub z tapioki)
2/3 szklanki mąki z cieciorki
1 1/2 łyżeczki sody
1 łyżeczka łuski babki jajowatej
wanilia (niekoniecznie)

Przygotowanie:

Rodzynki zalać zimną wodą i gotować ok. 15 minut (od momentu zagotowania). Następnie odstawić do ostygnięcia (jeśli się spieszymy, można wstawić garnek do zimnej wody). Do miski przesiać mąki, dodać pozostałe suche składniki i wymieszać. Do wystudzonych rodzynek dodać jabłka, olej i mąki z sodą. Wszystko dokładnie wymieszać, a następnie przełożyć do foremki natłuszczonej i obsypanej mąką. Piec około 40 minut w temperaturze 180°C.

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 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

Bezglutenowa babka rodzynkowa

Alergia Pokarmowa

Deser z kremem ryżowym i truskawkami (bez mleka, glutenu, żelatyny)

Walentynki to bardzo dobry pretekst do tego, aby zrobić pyszny deser. Walentynkowy deser z kremem ryżowym i truskawkami to nasza kulinarna propozycja na walentynkowy wieczór we dwoje. Nie zawiera on mleka, glutenu, jajek oraz żelatyny, dlatego jest świetną propozycją dla alergików oraz wegetarian i wegan. Robi się go bardzo szybko. Jedynym jego minusem jest to, że trzeba cierpliwie czekać aż ostygnie. Koniecznie spróbujcie!

Składniki:

- 1/2 szklanki ryżu białego
- 1 1/2 szklanki wody (do ugotowania ryżu)
- 3/4 szklanki napoju ryżowego
- 1/2-1 opakowania cukru waniliowego
- 1 opakowanie cukru cytrynowego
- 2 łyżeczki ksylitolu
- 1-2 łyżeczek soku z cytryny
- 1/3 szklanki oleju
- 250g truskawek
- 1 1/2-2 łyżeczek pektyny żelującej

Przygotowanie deseru z kremem

ryżowym i truskawkami:

Wodę zagotować, wsypać ryż i 2 łyżeczki ksylitolu do garnka. Gotować pod przykryciem na małym ogniu przez ok. 20 min. Truskawki zmiksować w rondelku, dolać wodę, zagotować. Następnie do gotujących się owoców wsypać pektynę zmieszaną z 2 łyżeczkami ksylitolu i wymieszać. Chwilę pogotować, wyłączyć. Mus lekko przestudzić. Gorący ryż przełożyć do blendera, wlać napój ryżowy oraz olej, a także dodać ksylitol (według uznania), cukier waniliowy, cukier cytrynowy i sok z cytryny. Wszystko razem zmiksować na gładką masę.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na desery i budynie bezmleczne:

- 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

Deser z kremem ryżowym i truskawkami

Bezglutenowe ciasto czekoladowe (bez mleka, jajek, kukurydzy)

Zbliżają się Walentynki. Specjalnie na ten dzień wiele osób przyrządza desery i ciasta dla ukochanej osoby. Czekolada lub ciasto czekoladowe to słodki „upominek", który może stanowić świetny deser po romantycznej kolacji przy świecach. Z tą myślą przygotowaliśmy propozycję na świetne bezglutenowe ciasto czekoladowe, które bardzo szybko się wykonuje. Uczulonym na kakao proponujemy użycie jego zamiennika, który uczula znacznie rzadziej – karobu.

Składniki:

Ciasto:

- 1 szklanka mąki ryżowej
- 1/2 szklanki mąki z cieciorki
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej (lub skrobi z tapioki)
- 2/3 szklanki cukru (może być ksylitol, jeśli jesteśmy do niego przyzwyczajeni)
- 1 szklanka ugotowanych i startych buraków (na drobnych oczkach)
- 1 szklanka jogurtu sojowego naturalnego
- 1/2 szklanki oleju (np. ryżowego)
- 1 czubata łyżka oleju kokosowego
- 1/2 szklanki wody
- 4 łyżki kakao
- 1 łyżka dżemu morelowego lub powideł śliwkowych
- 1 cukier waniliowy (lub 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego w płynie)

- 2 płaskie łyżeczki sody oczyszczonej

Polewa:

- czekolada gorzka bezmleczna **(Należy pamiętać, że nawet czekolady gorzkie mogą zawierać śladowe ilości mleka, orzechów i glutenu!)**
- 2 łyżki mleka sojowego

Przygotowanie bezglutenowego ciasta czekoladowego:

Mąki przesiać, dodać cukier, kakao oraz sodę i wszystko wymieszać. Następnie dodać resztę składników (olej kokosowy po uprzednim podgrzaniu i przestudzeniu, żeby był płynny). Całość mieszać łyżką, aż składniki się połączą. Przełożyć do foremki (średnica ok. 25 cm) natłuszczonej lub wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w temperaturze 190ºC przez ok. 40 minut. Ciasto po wystudzeniu posmarować polewą czekoladową (czekoladę rozpuścić w kąpieli wodnej z dodatkiem mleka sojowego).

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
- 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 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 czekoladowe

Deser z orzechów nerkowca z pomarańczami (bez glutenu, mleka, jajek)

Osobom na diecie bezmlecznej często brakuje pomysłów na deser, a tymczasem do przygotowania deseru można wykorzystać orzechy nerkowca! Są one bardzo odżywcze i wspaniale zastępują nabiał*. Mają lekko słodki, delikatny smak, dlatego świetnie komponują się z kwaskowymi owocami, takimi jak pomarańcze. Nieskromnie przyznamy, że nasz bezmleczny kremowy deser z orzechów nerkowca z pomarańczami jest rewelacyjny. Co ciekawe, w kremie połączyliśmy nerkowce i makaron ryżowy. Niejednej osobie może się wydawać, że połączenie to i użycie makaronu jest dziwne, ale nie należy się go bać. Powyższe składniki, dobrze zmiksowane, tworzą krem, w którym można się zajadać (oczywiście z dodatkami).

Składniki (porcja na 3-4 osoby):

- 100g zmielonych orzechów nerkowca
- 1 1/2 szklanki ugotowanego białego makaronu ryżowego (np. wstążki)
- 1 cukier waniliowy
- 3/4 szklanki mleka ryżowego naturalnego
- 1 łyżka syropu z agawy
- 2 pomarańcze (lub inne owoce, najlepiej kwaskowe)

Przygotowanie deseru z orzechów

nerkowca z pomarańczami:

Ugotować makaron w lekko osolonej wodzie. Odcedzony makaron po ostygnięciu zmiksować z pozostałymi składnikami (oprócz pomarańczy). Wyłożyć do pucharków, przekładając na przemian owoce i krem.

Smacznego!

*Orzechy należą do produktów często alergizujących. Najczęściej uczulają orzechy ziemne, ale jeśli u kogoś stwierdzono alergię na którykolwiek z rodzajów orzechów, należy zachować ostrożność przy wprowadzaniu ich do diety (powinno się zaczynać od mniejszych ilości). Orzechy nerkowca uczulają rzadko, ale u osób mających na nie alergię mogą wywoływać silne reakcje uczuleniowe, z anafilaksją włącznie.

Polecamy także inne przepisy na desery i budynie bezmleczne:

- 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

Orzechy te bogate są w kwasy tłuszczowe jedno- i wielonienasycone, białko, węglowodany, cynk, miedź, magnez, żelazo oraz witaminy C, B2 i kwas foliowy. Spożywanie orzechów nerkowca zapobiega zachorowaniu na cukrzycę typu II, miażdżycę; mają również dobry wpływ na stan włosów, skóry oraz paznokci.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Tarta makowa z żurawiną (bez glutenu, mleka, jajek)

Makowiec ma opinię trudnego i pracochłonnego ciasta. Nasza tarta makowa z żurawiną jest stosunkowo szybka i prosta do wykonania. Co jest niezwykle ważne, nie dodajemy do niej cukru, a mimo tego jest pyszna i słodka. Jej słodkość jest zasługą przede wszystkim suszonych owoców – żurawiny i daktyli, ale także jabłek, mleka kokosowego i ksylitolu. U nas

to ciasto stało się hitem!

Składniki:

Masa makowa:

- 1 3/4 szklanki suchego maku (opakowanie 250g)
- 3 1/2 szklanki wody
- 3/4 szklanki suszonej żurawiny
- 1 szklanka daktyli bez pestek
- 2/3 szklanki zimnej wody
- 2 czubate łyżki mąki ryżowej
- 200ml mleka kokosowego

Ciasto na spód:

- 1 2/3 szklanki mąki ryżowej
- 1 szklanka jabłek startych na tarce o drobnych oczkach
- 1 łyżka ksylitolu (lub cukru trzcinowego)
- 1/2 kostki margaryny (125g)
- 1/2 płaskiej łyżeczki sody oczyszczonej

Polewa żurawinowa:

- 1 szklanka suszonej żurawiny
- 1/3 szklanki gorącej wody

Przygotowanie tarty makowej z żurawiną:

Masa makowa:

Mak wypłukać, odsączyć, gotować w wodzie na małym ogniu przez 1 godzinę, następnie dodać drobno pokrojone daktyle i mleko kokosowe. Gotować jeszcze przez 10-15 minut, a następnie zblendować masę. Dodać żurawinę i zagęścić mąką ryżową zmieszaną z zimną wodą. Przestudzić.

Ciasto:

Wszystkie składniki ciasta wsypujemy do dużej miski, dokładnie wyrabiamy masę. Foremkę o średnicy ok. 30cm wylepić ciastem, wyłożyć przestudzoną masę makową i piec przez ok. 50 minut w temperaturze 190°C.

Polewa:

Żurawinę zalać wrzącą wodą, odstawić na ok. pół godziny, a następnie zmiksować. Wyłożyć na ostudzoną tartę i posypać wiórkami kokosowymi.

Smacznego!

Tarta makowa z żurawiną

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

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciasta:

- 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 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

Żurawina suszona bogata jest w witaminy: A, C, B1, B2. Dostarcza również pektyn, błonnika, węglowodanów oraz żelazo, magnez, wapń, fosfor, potas i jod. Posiada również substancje wspomagające organizm w walce z grypą oraz zapaleniem dróg moczowych.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU