# Bezglutenowe bułki śniadaniowe (bez glutenu, pszenicy, mleka, jajek)

Bułki są świetną propozycją na śniadanie dla dzieci, zwłaszcza do szkoły czy przedszkola. Nasz nowy przepis to bezglutenowe bułki śniadaniowe. Są pyszne i miękkie, także następnego dnia po upieczeniu. To ważne, ponieważ zwykle trzeba je upiec wieczorem, żeby szybko przygotować poranny posiłek. Po wystygnięciu należy je włożyć do woreczka foliowego. Mamy nadzieję, że zasmakują Wam nasze bezglutenowe bułki śniadaniowe. Są naprawdę super!

## Składniki (na około 10 bułek):

- 1 szklanka maki owsianej
- 1 szklanka mąki jaglanej
- ½ szklanki mąki ziemniaczanej
- ½ szklanki mąki z tapioki
- 2 czubate łyżki łuski babki jajowatej
- 1 opakowanie drożdży instant (3 łyżeczki)
- 1 płaska łyżeczka cukru
- ¾ łyżeczki soli
- 2 szklanki ciepłej wody
- 2 łyżki oleju

  *Opcjonalnie – nasiona do posypania (np. mak, sezam, siemię lniane lub słonecznik)

## Przygotowanie:

Mąki przesiać do miski, dodać łuskę babki jajowatej, suszone drożdże, sól i cukier. Wszystko dokładnie wymieszać, a następnie wlać wodę i olej. Wyrabiać ciasto na bułki do uzyskania jednolitej, gęstej masy. Odstawić do wyrośnięcia na około 30 minut. Podzielić ciasto na 10 części i zwilżonymi w

oleju dłońmi formować bułki i kłaść na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Posypać bułki nasionami i piec w temperaturze 200 stopni przez około 30 minut. Smacznego !

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

---

# Wegański ser z nerkowców (bez glutenu, mleka, jajek)

Przedstawiamy Wam dzisiaj ciekawą i smaczną alternatywę nabiału dla osób uczulonych na mleko krowie, kozie czy owcze – wegański ser z nerkowców. Jego konsystencja jest delikatna i taka, że można go kroić lub rozsmarować na kanapce. Polecamy Wam również inne przepisy na wegańskie sery: migdałowy serek waniliowy, wegański ser z cieciorki, twarożek z orzechów nerkowca na słodko.

## Składniki:

- 3/4 szklanki orzechów nerkowca (100g)
- 3/4 szklanki wody
- 1 płaska łyżeczka agaru
- 1/2 łyżeczki soli ziołowej lub zwykłej
- 1 łyżeczka płatków drożdżowych
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego

Wegański ser z nerkowców (koreczki z wegańskiego sera)

## Przygotowanie:

Orzechy namoczyć na około 12 godzin. Po tym czasie nerkowce odcedzić. Podaną ilość wody zagotować, dodać agar wymieszany z solą, gotować kilka minut. Orzechy zmiksować z wodą z agarem i pozostałymi składnikami. Zamiast przecieru pomidorowego można dodać duszoną, czerwoną paprykę lub gotowaną marchew. Masę wylać do płaskiego naczynia i zostawić do ostygnięcia. Ser przechowywać w lodówce. Smacznego!

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

---

# Bezglutenowe bułki owsiano-jaglane (bez pszenicy, mleka, jajek)

Pieczywo bez glutenu może być smaczne i miękkie. Takie właśnie są nasze bezglutenowe bułki owsiano-jaglane. Polubiły je również dzieci.  Polecamy Wam do wypróbowania, bo domowe wypieki są najlepsze! 

**Składniki (na około 8 małych bułek):**

## suche:

- 1/2 szklanki mąki owsianej
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1/4 szklanki mąki jaglanej
- 1/4 szklanki mąki ryżowej białej
- 1 czubata łyżka łuski babki jajowatej
- 1 1/2 łyżeczki drożdży instant
- 1/2 łyżeczki cukru
- 1/2 łyżeczki soli

## mokre:

- 1 szklanka ciepłej wody
- 1 łyżka oleju

## Przygotowanie – bezglutenowe bułki owsiano-jaglane:

Do miski przesiać mąki, dodać łuskę babki jajowatej,drożdże, sól i cukier. Wszystko dokładnie wymieszać. Wlać ciepłą wodę i olej, wyrabiać ciasto łyżką do uzyskania jednolitej, dość gęstej konsystencji. Podzielić ciasto na 8 części, a następnie zwilżonymi dłońmi formować bułki. Kłaść na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, odstawić na około pół godziny do wyrośnięcia. Piec w temperaturze 200 stopni około 15-20 minut. Smacznego 

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

---

# Chleb na zakwasie z teff (bez glutenu, pszenicy, mleka, jajek)

Nasz chleb na zakwasie z teff jest wilgotny i pyszny. Dodatek mąki z cieciorki oraz mąki z teff znacznie podnosi jego wartości odżywcze. Jeżeli nie stosowaliście jeszcze teffu w Waszej bezglutenowej kuchni, musicie koniecznie spróbować! Teff (miłka abisyńska) zawiera dużo antyoksydantów, wapnia, żelaza, kwasu foliowego i błonnika. Ma niski indeks glikemiczny (IG), więc jest polecany dla cukrzyków. Mąkę z teff stosuje się najczęściej jako dodatek do chleba, ciast, naleśników. Płatki są świetne na śniadanie lub do deserów (np. czekoladowy budyń z teff). Polecamy! 

## Składniki na chleb na zakwasie z teff:

- zakwas ryżowo-owsiany
- 1 szklanka mąki z teff
- 1 szklanka mąki ziemniaczanej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1/2 szklanki mąki owsianej
- 1/3 szklanki mąki ryżowej białej
- 2 czubate łyżki mąki z cieciorki
- 1 czubata łyżka łuski babki jajowatej
- 1 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka cukru
- 3 łyżki oleju
- 2 1/2 szklanki ciepłej wody

**Przygotowanie:**

Mąki przesiać do dużej miski, dodać łuskę babki jajowatej, sól, cukier i wszystko razem wymieszać. Następnie dodać zakwas, wodę oraz olej. Łyżką wyrobić ciasto, następnie trzeba odstawić je w ciepłe miejsce na ok. 1 godzinę. Ciasto powinno być niezbyt gęste, ale nie przyklejać się do łyżki. Jeśli jest za rzadkie, dodać 2-3 łyżki mąki. Przełożyć do dwóch wysmarowanych tłuszczem i obsypanych mąką foremek wielkości 10x22cm (lub do jednej dużej). Zostawić do wyrośnięcia na 5 – 6 godzin (ciasto powinno wyrosnąć do brzegów foremek). Piec w temperaturze 200°C przez ok. godzinę.
Smacznego!

Chleb na zakwasie z teff

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

---

# Bezglutenowe kopytka bez ziemniaków (bez pszenicy, jajek, mleka i soi)

Polska kuchnia (a zwłaszcza wielkopolska  ) bazuje na ziemniakach, które przyrządza się na wiele sposobów. Niektórzy jednak nie mogą spożywać tego składnika. Bywa też tak, że po prostu zabraknie nam ziemniaków lub pomysłów na obiad. Wskazane jest oczywiście spożywanie kasz, ale czasem ma się ochotę na coś innego. My proponujemy wegańskie, bezglutenowe kopytka bez ziemniaków, które są łatwe w wykonaniu i mamy nadzieję, że przypadną wam do gustu. Polecamy! 

## Składniki na bezglutenowe kopytka bez ziemniaków (na ok. 3 porcje):

- 1/4 szklanki mąki z ciecierzycy
- 1 szklanka mąki ryżowej białej
- 2/3 szklanki mąki z tapioki lub skrobi kukurydzianej
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 szklanka wrzątku

## Przygotowanie:

Mąki przesiać do miski, dodać sól i wymieszać. Do mieszaniny mąk wlewać wrzątek, jednocześnie intensywnie mieszając. Po uzyskaniu jednolitej masy odstawić, aż ciasto ostygnie (na około 1,5 – 2 godziny) i przykryć ściereczką. Przełożyć wystudzoną masę na stolnicę obsypaną mąką ryżową. Ciasto podzielić na kilka części, z każdej z nich uformować wałek oraz nieco spłaszczyć nożem. Kroić ukośne kopytka i przekładać na deseczkę posypaną mąką ryżową. Do gotującej, osolonej wody wlać łyżkę oleju, wkładać porcjami kopytka i delikatnie zamieszać. Gotować około 12 minut od momentu wypłynięcia

klusek. Podawać z dowolnym sosem lub innymi dodatkami, np. gotowanymi warzywami. Smacznego!

Bezglutenowe kopytka bez ziemniaków

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

# Bezglutenowe pyzy (pampuchy) drożdżowe (bez mleka i jajek)

Od dawna marzyły się nam pyzy drożdżowe na parze (pampuchy). Wreszcie nadszedł ten moment, kiedy zrealizowaliśmy to marzenie.  Udało się stworzyć łatwy przepis na bezglutenowe pyzy drożdżowe, które smakują jak tradycyjne!  Zrobione są z kilku rodzajów mąk, a nie z gotowej mieszanki. Dodatkowo nie zawierają mleka oraz jajek, które również często uczulają. Bezglutenowe pyzy drożdżowe świetnie smakują z sosem owocowym, grzybowym, czy mięsnym. Smacznego!

## Składniki na bezglutenowe pyzy drożdżowe (ok. 8 sztuk):

### Suche:

- 1 szklanka mąki ryżowej białej
- 2/3 szklanki ziemniaczanej
- 1/3 szklanki mąki jaglanej
- 1 pełna łyżka łuski babki jajowatej
- 1 2/3 łyżeczki drożdży instant
- 1 łyżeczka cukru
- 1/2 łyżeczki soli himalajskiej

### Mokre:

- 1 szklanka letniej wody (250ml)
- 1 łyżka oleju

Bezglutenowe pyzy drożdżowe (pampuchy, kluski na parze, parowańce)

## Przygotowanie:

Do miski przesiać mąki, dodać cukier, sól, drożdże i łuskę babki jajowatej, która spełnia funkcję wiążącą. Wszystko dokładnie wymieszać, dolać wodę oraz olej, ponownie mieszać kilka minut, żeby składniki się połączyły. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na około godzinę do wyrośnięcia. Ciasto powinno znacznie zwiększyć objętość. Wyrośnięte ciasto podzielić na osiem części, z których należy uformować kule i

położyć na obsypanej mąką ryżową desce lub stolnicy. Pyzy (pampuchy) powinny wyrastać jeszcze około 10 – 15 minut. Parować w garnku ze specjalną nakładką do gotowania na parze lub na bawełnianej ściereczce. Garnek należy przykryć pokrywką lub miską. Parowanie porcji pyz (pampuchów) trwa około 10 minut. Smacznego!

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

---

# Bezglutenowe bułki gryczano-kokosowe (bez mleka, jajek, soi)

Bezglutenowcy marzą o bułeczkach, które mogłyby zastąpić pszenne. Nie jest to proste zadanie, bo nie będą smakowały jak te z powszechnie dostępne. Ale  osoby na diecie bezglutenowej (i innej eliminacyjnej) wykorzystują dozwolone składniki i uczą się nowych smaków. Nie wszyscy mogą też korzystać z gotowych wypieków bezglutenowych lub mieszanek. Zrobiliśmy więc bezglutenowe bułki gryczano – kokosowe, które są fajną alternatywą dla pszennych. Polecamy!

## Składniki (na około 8 bułek):

- 1 szklanka mąki gryczanej
- 1/2 szklanki drobnej mąki kokosowej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1 pełna łyżka łuski babki jajowatej

- 1 1/2 łyżeczki drożdży instant
- 1 łyżeczka cukru
- 1/2 łyżeczki soli himalajskiej
- 1 1/2 szklanki ciepłej wody
- 1 łyżka oleju
- mleko kokosowe do posmarowania bułek

# Przygotowanie:

Mąki przesiać do miski, dodać sól, cukier, drożdże i łuskę babki jajowatej. Dokładnie wymieszać, dodać wodę oraz olej, wyrabiać ciasto w misce do połączenia składników. Odstawić w ciepłe miejsce na około 1-1,5 godziny, żeby ciasto wyrosło (nie jest to duże zwiększenie objętości). Po tym czasie podzielić na 8 części. Zwilżonymi dłońmi formować bułki i kłaść na blachę z piekarnika wyłożoną papierem do pieczenia. Za pomocą pędzelka posmarować bułki mlekiem kokosowym, następnie odstawić jeszcze na około pół godziny. Piec w temperaturze 200 stopni przez około 30 minut. Smacznego!

Bezglutenowe bułki gryczano-kokoswe

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

# 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

---

# Bezglutenowe babeczki z pieczarkami (bez mleka, jajek)

Proponujemy Wam dzisiaj przekąskę, która świetnie się sprawdzi na sylwestrowe przyjęcie. Bezglutenowe babeczki z pieczarkami są pyszne i nie martwcie się, jeśli zostanie Wam nadzienia. Możecie je wykorzystać do pieczywa lub dodać np. do bigosu. 

## Składniki na bezglutenowe babeczki z pieczarkami:

**Składniki ciasta (na ok. 16 babeczek):**

- 2 1/2 szklanki mąki gryczanej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1 opakowanie drożdży instant
- 1 łyżeczka cukru zwykłego lub cukru trzcinowego
- 1 płaska łyżeczka soli
- 1/4 kostki margaryny Alsan (62,5g)
- 1/2 szklanki mleka ryżowego w płynie
- kisiel z łuski babki jajowatej (2 łyżeczki wymieszać z

1/2 szklanki wrzątku)
- mąka gryczana do podsypywania

**Składniki farszu:**

- 1/2 kg pieczarek
- 1 bakłażan (ok. 400g)
- 2 średnie cebule
- sól ziołowa
- pieprz
- 4 łyżki oleju

# Przygotowanie bezglutenowych babeczek z pieczarkami:

**Przygotowanie farszu:**

Pieczarki oczyścić i ewentualnie obrać ze skórki, a następnie zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Bakłażana i cebulę pokroić w drobną kostkę. Na rozgrzany olej wrzucić cebulę, a następnie pieczarki. Ciągle mieszając smażyć kilka minut. Dodać bakłażana i dusić do miękkości wszystkich składników, odparować płyn. Na koniec przyprawić solą i pieprzem. Farsz wystudzić.

**Przygotowanie ciasta:**
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. Rozwałkować na grubość kilku milimetrów, a następnie wykrawać kółka i wkładać je do muffinkowych foremek (wylepiając też ich boki). Nakładać farsz (około 2 łyżeczek) i przykrywać drugim, mniejszym kółkiem dociskając brzegi. Piec przez około 20 minut w temperaturze 190°C. Z tego ciasta

możemy również zrobić pierożki, ale nakładamy wtedy 1 łyżeczkę farszu, smarujemy brzegi ciasta wodą, żeby lepiej się zlepiały, a następnie zwilżamy wierzch pierożków. Niestety pierożki pękają podczas pieczenia. Pieczemy je nieco krócej niż babeczki.

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:**

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

Alergia Pokarmowa

# Bezglutenowe pierogi ruskie (bez mleka, jajek, ziemniaków)

Chyba już nikogo nie dziwi, że nasze przepisy są inne niż wszystkie. Zawsze staramy się, aby ci, którzy, nie mogą spożywać pewnych produktów, mogli w naszych przepisach odnaleźć ciekawe alternatywy i znów jeść coś, co swoim smakiem choć trochę będzie przypominał oryginał. Tym razem zrobiliśmy bezglutenowe pierogi ruskie bez sera i ziemniaków. Funkcję wspomnianego farszu spełnia tutaj tofu i kasza jaglana. 

## Składniki na bezglutenowe pierogi ruskie:

**Składniki na ciasto (na około 35 pierogów):**

- 2/3 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki lub skrobi kukurydzianej
- 3/4 łyżeczki soli
- 2 łyżki oleju
- 1 szklanka wrzącej wody
- mąka ryżowa do podsypywania

**Składniki nadzienia:**

- 1/4 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 3/4 szklanki wody

- 1 duża cebula
- 2 łyżki oleju
- 100 g tofu naturalnego
- 1 ząbek czosnku
- sól ziołowa lub himalajska
- pieprz czarny
- majeranek

# Przygotowanie bezglutenowych pierogów ruskich:

**Przygotowanie nadzienia:**
Kaszę jaglaną dokładnie przepłukać na sicie, aż woda będzie czysta, a następnie odsączyć. W garnku, w którym będziemy gotować kaszę, podsmażyć na oleju pokrojoną cebulę i czosnek. Następnie wlać podaną ilość wody, kaszę, trochę soli i gotować na małym ogniu do miękkości. Gorącą kaszę zmiksować z pokrojonym tofu, dodać przyprawy i odstawić, żeby masa ostygła.

**Przygotowanie ciasta:**
Mąki i sól wymieszać w misce, wysypać na stolnicę, zrobić dołek, w który stopniowo trzeba wlewać wrzątek, mieszając wszystko nożem, a następnie dodać olej. Można także zrobić ciasto w misce, a później przełożyć na stolnicę. Kiedy ciasto nie jest już tak gorące, wyrabiać rękami do uzyskania jednolitej masy. Jeśli się przykleja, podsypywać mąką ryżową. Ciasto rozwałkować, ale nie za cienko. Szklanką wykrawać pierogi, nakładać łyżeczką małe porcje nadzienia, a następnie sklejać brzegi (można przyciskać widelcem). Wrzucać na wrzącą, lekko osoloną wodę z dodatkiem oleju, żeby się nie sklejały po wyjęciu z wody. Po wypłynięciu gotować ok. 2 minut. Pierogi można odgrzewać na patelni.
Smacznego!

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

**Polecamy przepisy na bezjajeczne pierogi, kluski, kopytka:**

- Bezglutenowe pierogi z soczewicą
- Bezglutenowe kluski kładzione
- Kluski kładzione z batatów
- Bezglutenowe kopytka ziemniaczano – jaglane
- Bezglutenowe kluski „Minutki” z kaszki jaglanej

Bezglutenowe pierogi ruskie

Bezglutenowe pierogi ruskie