Bezglutenowe ciasto makowe – Piegusek (bez pszenicy, mleka, jajek)

Proponujemy Wam świetny przepis na bezglutenowe ciasto makowe – piegusek. Można je wykonać w wersji wegańskiej, z użyciem wody po ugotowanej cieciorce (aquafabie) lub z ubitymi białkami jajek kurzych. Obie wersje są równie smaczne . Ciasto jest wilgotne, szybko się je wykonuje i równie szybko znika z talerzy. Dodamy jeszcze, że mak jest bogaty w składniki odżywcze (m.in. zawiera dużo wapnia). Warto więc stosować ten składnik w potrawach, a także do ciast (zwłaszcza w diecie bezmlecznej). Polecamy!

Składniki suche:

- ½ szklanki suchego maku
- ½ szklanki mąki jaglanej
- ½ szklanki mąki ryżowej białej
- ½ szklanki mąki ziemniaczanej
- 1 niepełna szklanka cukru
- 1 cukier waniliowy
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 płaska łyżeczka sody

Składniki mokre:

- ½ szklanki mleka kokosowego
- ½ szklanki oleju
- ½ szklanki schłodzonej wody po cieciorce (w wersji wegańskiej) lub 3 białka z małych jajek kurzych
- skórka otarta z ½ cytryny



Bezglutenowe ciasto makowe – piegusek

Przygotowanie:

Mak zalać 1 szklanką wrzątku i odstawić do wystudzenia na około 1 godzinę. Po tym czasie mak dokładnie odsączyć na sicie. Do miski przesiać mąki, proszek do pieczenia i sodę . Dodać cukier (odsypać 2 łyżki do ubijania wody po cieciorce/białek jaj) oraz cukier waniliowy i dokładnie wymieszać . Aquafabę ubijać do uzyskania konsystencji sztywno

ubitych białek jaj. Pod koniec powoli dodawać cukier, ubijać jeszcze przez chwilę. Do mąk przełożyć odsączony mak, mleko kokosowe, skórkę cytrynową i olej, dokładnie wymieszać. Na koniec dodawać porcjami ubitą wodę po cieciorce/białka jaj, delikatnie wymieszać łyżką. Przełożyć masę do natłuszczonej i obsypanej mąką ryżową (lub jaglaną) podłużnej foremki (25x12cm). Piec w piekarniku nagrzanym do 200 stopni przez około 50 minut. 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!

Bezglutenowe brownie cukiniowe (bez pszenicy, mleka, jajek)

Ciasta z dodatkiem warzyw stają się coraz bardziej popularne. Robiliśmy już sernik jaglany z dynią, bezglutenową babkę z batatem, bezglutenowe ciasto czekoladowe z burakami, a także babeczki marchewkowe. Tym razem upiekliśmy bezglutenowe brownie cukiniowe. Kakao można zastąpić karobem, a cukier

ksylitolem lub ertrytolem. Ciasto jest pyszne, łatwe i szybkie w wykonaniu. Nie obawiajcie się, nikt nie wyczuje w nim cukinii. Serdecznie polecamy!

Składniki:

- 350g cukinii
- 3/4 szklanki mąki jaglanej
- 3/4 szklanki mąki owsianej bezglutenowej
- 1 szklanka mąki ziemniaczanej
- 3/4 szklanki cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 2 czubate łyżki kakao lub karobu
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 3/4 szklanki mleczka kokosowego
- 1/3 szklanki oleju
- 1 czubata łyżka kwaśnego dżemu (u nas rabarbarowy)



Bezglutenowe brownie

Przygotowanie:

Cukinię ścieramy na tarce o dużych oczkach (jeżeli jest młoda, nie trzeba obierać jej ze skórki). Do dużej miski przesiewamy mąki, dodajemy cukier, cukier waniliowy, kakao, proszek do pieczenia i sodę. Dokładnie wszystko mieszamy, a następnie dodajemy startą cukinię, mleko kokosowe, dżem oraz olej. Ponownie mieszamy i przekładamy masę do natłuszczonej, i

obsypanej mąką jaglaną lub wyłożonej papierem do pieczenia, foremki. Pieczemy w temperaturze 200 stopni przez około 1 godzinę. Po ostygnięciu brownie możemy posypać cukrem pudrem lub polać roztopioną bezmleczną czekoladą. Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciasta:

- Tarta makowa z żurawiną
- Sernik jaglany z dynią
- 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

Gotowany jagielnik z brzoskwiniami (bez glutenu, mleka, jajek)

Kasza jaglana to produkt uniwersalny. można z niego przygotować zarówno dania słone, jak i słodkie. Kolejna nasza wariacja na temat tej kaszy to gotowany jagielnik z brzoskwiniami, który godnie zastąpi tradycyjny sernik na zimno. Dodatek orzechów nerkowca nadaje mu delikatnie „serowy" posmak. Ciasto jest pyszne i naprawdę łatwo je wykonać. Polecamy!

Składniki na spód:

- 1 szklanka płatków owsianych bezglutenowych
- 3/4 szklanki mleka ryżowego
- 1 łyżka cukru
- płaska łyżka kakao lub karobu
- 1 łyżeczka oleju kokosowego

Składniki masy jaglanej:

- 1 szklanka suchej kaszy jaglanej
- 2 1/4 szklanki wody
- 1/2 szklanki mleka kokosowego
- 1 szklanka soku pomarańczowego
- 100g orzechów nerkowca
- 1/2 szklanki cukru
- cukier waniliowy
- brzoskwinie z puszki

Na górę:

- 2 galaretki pomarańczowe na agarze np. Dietlab ze stewią (250ml wody)

Przygotowanie spodu:

Podgrzewamy mleko ryżowe, wsypujemy płatki owsiane, gotujemy kilka minut a następnie dodajemy cukier, kakao oraz olej kokosowy. Gotujemy jeszcze chwile, ciągle mieszając. Wykładamy do naczynia żaroodpornego lub foremki (u nas **forma 20×30**, wysokość 6cm), lekko ugniatamy i wyrównujemy powierzchnię.

Przygotowanie masy jaglanej:

Kaszę dokładnie płuczemy na sitku aż woda będzie czysta i odstawiamy do odsączenia. Gotujemy wodę (ilość podaną w przepisie), a następnie wrzucamy kaszę i gotujemy dalej na małym ogniu aż kasza wchłonie wodę. Wlewamy sok i mleko kokosowe, gotujemy jeszcze przez ok.5 minut. Na koniec wsypujemy cukier, cukier waniliowy oraz zmielone orzechy nerkowca. Dokładnie mieszamy i odstawiamy na około 15 minut (już nie gotujemy). W między czasie odsączamy brzoskwinie i kroimy na kawałki. Masę jaglaną blendujemy do uzyskania jednolitej konsystencji, dodajemy pokrojone brzoskwinie i wykładamy na spód. Kiedy ciasto wystygnie wlewamy na wierzch galaretkę agarową. Gotowany jagielnik z brzoskwiniami jest już gotowy. Smacznego!



Gotowany jagielnik z brzoskwiniami

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
- Sernik jaglany z dynią
- 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 bez mleka:

- 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
- Budyń czekoladowy z teff

Bezglutenowa babka bananowa (bez pszenicy, mleka, jajek)

Kto ma ochotę na babkę? Nasz nowy przepis to bezglutenowa babka bananowa. Jest pyszna, łatwa i szybka w wykonaniu, więc zaangażujcie do pomocy dzieci. Cukier w przepisie możecie zastąpić erytrytolem lub ksylitolem. Tego ostatniego

potrzebujemy wtedy mniej niż cukru, bo jest słodszy. Natomiast, jeżeli nie macie budyniu, użyjcie mąki ziemniaczanej lub skrobi kukurydzianej (90g – tyle, ile wynosi masa proszku budyniowego) oraz dodajcie wanilię lub cynamon. Polecamy!

Składniki suche:

- 2 budynie waniliowe (u nas firmy Celiko)
- 1/2 szklanki mąki ryżowej białej BIO
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej BIO
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 2 czubate łyżki mąki sojowej BIO
- 2 płaskie łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia
- 3/4 szklanki cukru

Składniki mokre:

- 2 duże dojrzałe banany (po obraniu 180g)
- 1 szklanka mleka kokosowego
- 1/2 szklanki oleju
- 1 łyżka octu jabłkowego

Przygotowanie:

Mąki przesiać do dużej miski, dodać cukier oraz proszek do pieczenia i wszystko dokładnie wymieszać. Następnie pognieść widelcem banany (nie musi być idealna miazga). Do suchych składników dodać banany, mleko kokosowe, ocet jabłkowy i olej. Ponownie dobrze wymieszać, przełożyć do natłuszczonej i obsypanej mąką kukurydzianą foremki do babki. Piec w nagrzanym do 200 stopni piekarniku przez około godzinę. Po lekkim wystudzeniu wyjąć babkę z formy. Wystudzoną babkę można posypać cukrem pudrem, polukrować lub polać polewą czekoladową. Smacznego!



Bezglutenowa babka bananowa

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!

Bezglutenowy piernik jabłkowy (bez mleka i jajek)

Udało nam się opracować przepis na pyszny oraz szybki bezglutenowy piernik jabłkowy. Jest wilgotny i długo zachowuje świeżość. Zbyt suche ciasto, to niestety częsty problem bezglutenowych wypieków, dlatego polecamy wypróbowanie naszego bezglutenowego piernika. Dobry na każdą okazję!

Składniki na bezglutenowy piernik jabłkowy:

Składniki sypkie:

- 1 szklanka mąki ziemniaczanej
- 1/2 szklanki mąki owsianej bezglutenowej
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej lub gryczanej
- 1/2 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/4 szklanki mąki z amarantusa
- 1 czubata łyżka mąki z cieciorki (lub sojowej)
- 2 1/2 płaskiej łyżeczki przyprawy K4 firmy Kaldysz (lub przyprawy do piernika)
- 2 czubate łyżeczki łuski babki jajowatej
- 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia bezglutenowego
- 1/2 łyżeczki sody
- 3/4 szklanki cukru/ksylitolu/erytrytolu

- 1 cukier waniliowy (niekoniecznie)
- 1 czubata łyżka kakao lub karobu

Składniki mokre:

- 1 1/4 szklanki mleka kokosowego
- 3 średnie jabłka
- 1/4 szklanki oleju
- 1 łyżka octu jabłkowego

Do dekoracji:

- gorzka czekolada (np. Lacoa)
- 1 łyżka margaryny (u nas Alsan)

Przygotowanie:

Wszystkie sypkie składniki przesiać do dużej miski i dokładnie wymieszać. Jabłka obrać wyciąć gniazda nasienne oraz pokroić w drobną kostkę o średnicy około 0,5 cm. Do składników sypkich dodać mokre i wszystko dokładnie wymieszać. Przełożyć masę do wyłożonej papierem do pieczenia foremki o wymiarach 12 x 26 cm (mniejsza będzie za mała). Piec piernik w temperaturze 200 stopni przez około 1 godzinę. Po upieczeniu oraz wystudzeniu polać rozpuszczoną w kąpieli wodnej czekoladę z dodatkiem margaryny. Smacznego!



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

Bezglutenowe racuchy z rodzynkami (bez pszenicy,

mleka, jajek)

Realizowanie nowych pomysłów i wypróbowywanie przepisów to dla nas coś fantastycznego. Dziś mamy nowe bezglutenowe racuchy z rodzynkami. Są pyszne, łatwe w wykonaniu i zasmakują każdemu łasuchowi. Dzięki dodatkowi rodzynek, racuchy są słodkie, nie trzeba używać zwykłego cukru.

Składnik na bezglutenowe racuchy z rodzynkami:

- 3/4 szklanki mąki kukurydzianej
- 1/2 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/2 szklanki mąki jaglanej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1/3 szklanki zmielonego siemienia lnianego złotego
- 1 1/2 płaskiej łyżeczki drożdży suchych
- 1/2 płaskiej łyżeczki soli himalajskiej
- 1/2 szklanki drobnych rodzynek
- 1 1/4 szklanki wody
- 1 łyżka oleju do ciasta
- olej do smażenia



Przygotowanie:

Zaczynamy od zalania rodzynek wrzątkiem. Przykrywamy i odstawiamy do ostygnięcia (powinny być letnie). W dużej misce mieszamy wszystkie suche składniki. Wrzucamy letnie rodzynki wraz z płynem oraz olej i wszystko dokładnie mieszamy. Masę na racuchy przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia (na około godzinę). Łyżką zwilżoną w letniej wodzie nabieramy małe porcje ciasta i smażymy na rozgrzanym oleju na średnim ogniu. Dzięki rodzynkom racuchy są lekko słodkie, ale jeśli wolimy słodsze, możemy posypać erytrytolem lub ksylitolem.

Smacznego!

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!