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

Bezglutenowe pierogi z soczewicą (bez mięsa, jajek, mleka)

Zrobienie bezglutenowych pierogów wydaje się skomplikowane, bo przecież to gluten powoduje, że ciasto dobrze się skleja. Okazuje się jednak, że są na to sposoby i nie jest to wcale trudne. Nasze bezglutenowe pierogi z soczewicą są pyszne!

Przekonajcie się sami!

Składniki na ciasto pierogowe:

- 2/3 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/2 szklanki mąki gryczanej niepalonej
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 3/4 łyżeczki soli
- 2 łyżki oleju
- 11/4 szklanki wrzącej wody
- mąka do podsypywania

Składniki na farsz z soczewicą:

- 2 średnie ziemniaki
- 1/2 szklanki soczewicy zielonej suchej
- ok. 11/2 szklanki wody
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- sól ziołowa
- majeranek
- 3 łyżki oleju

Przygotowanie bezglutenowych pierogów z soczewicą:

Przygotowanie nadzienia:
Ziemniaki ugotować, przestudzić, przecisnąć przez praskę lub sitko. Soczewicę wypłukać w zimnej wodzie, odsączyć. Cebulę i czosnek pokroić, podsmażyć lekko na oleju (najpierw wrzucamy cebulę, a później czosnek, żeby się nie przypalił i nie nabrał goryczy). Zalać wodą i gotować ok. 40 minut do czasu, aż soczewica zmięknie i wchłonie wodę. Ugotowaną soczewicę połączyć z ziemniakami, doprawić solą i majerankiem, odstawić do ostygnięcia.

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. Kiedy ciasto nie jest już tak gorące, wyrabiać rękami do uzyskania jednolitej masy. Ciasto rozwałkować, ale nie na takie cienkie, jak robi się w przypadku tradycyjnych pierogów, gdyż to bezglutenowe jest delikatniejsze. Szklanką wykrawać ciasto, nakładać łyżeczką małe porcje nadzienia, a następnie sklejać brzegi (można przyciskać widelcem). Wrzucać na wrzącą, lekko osoloną wodę. Po wypłynięciu gotować ok. 2 minut. Podawać z podsmażoną cebulką.

Smacznego!

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

Polecamy przepisy na bezjajeczne pierogi, kluski, kopytka:

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



Soczewica zielona jest bogatym źródłem białka i węglowodanów, natomiast uboga jest w tłuszcze oraz wolna od cholesterolu. Zawiera także witaminy: A, beta karoten, niacynę, C, kwas foliowy, B1 oraz B2 i składniki mineralne takie jak: potas, fosfor, magnez.





Bezglutenowe pierogi z soczewicą

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

Bezglutenowy piernik (bez cukru, mleka, jajek, kukurydzy)

Z pewnością wielu z Was martwi się, czy udadzą się świąteczne wypieki bez glutenu. Mamy więc dobrą wiadomość. Nasz bezglutenowy piernik jest naprawdę pyszny i szybki w przygotowaniu. Nasz przepis na pewno przyjdzie Wam na ratunek

w czasie świątecznych przygotowań. Jego korzenny smak sprawia, że jest on świetną propozycją nie tylko na święta, ale także na cały okres jesienno – zimowy.

Składniki:

- 1 i 1/2 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/2 szklanki mąki gryczanej
- 1/2 szklanki mąki kasztanowej
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 2/3 szklanki ksylitolu* (można też użyć zwykłego cukru lub syropu)
- 2 łyżki kawy z cykorii
- 2 płaskie łyżeczki przyprawy do herbaty i kawy K-4 (zawiera cynamon, goździki, imbir i kardamon)
- 1 i 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 szklanka jogurtu sojowego naturalnego
- 1 szklanka letniej wody
- 1/2 szklanka oleju
- 2 łyżki dżemu (morelowy, brzoskwiniowy, rabarbarowy, gęsty mus jabłkowy)

Przygotowanie:

Wszystkie suche składniki wsypać do dużej miski, starannie wymieszać. W osobnej misce wymieszać mokre składniki a następnie połączyć zawartość obu misek. Masę przełożyć do foremki (25x25cm) wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w temp. 190 stopni przez około 40 minut.

*Dla osób nieprzyzwyczajonych do ksylitolu zaleca się rozważne stosowanie, gdyż nadmierna dawka może wykazywać działanie lekko przeczyszczające.

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
- 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



Sojade nie zawiera składników zwierzęcych, laktozy, cukru, glutenu, GMO. Jest bogate w białko roślinne, nienasycone kwasy tłuszczowe, natomiast posiada niską zawartość tłuszczów nasyconych.Sojade można stosować do deserów, dań obiadowych, sałatek.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU



Bezglutenowy piernik

Zupa z cukinii z grzankami (bez glutenu, mleka, jajek)

W mroźne dni odczuwamy większą potrzebę spożywania ciepłych potraw, które pomogą nam się rozgrzać i zaopatrzą nas w cenne witaminy i minerały. Naszą dzisiejszą propozycją jest smaczna zupa z cukinii z grzankami z dodatkiem mleka kokosowego.

Składniki (porcja na 3 – 4 osoby):

- 3 małe cukinie (ok. 0,5kg)
- 1 duża cebula
- pół małego pora
- 2 ząbki czosnku
- 2 małe pietruszki
- 2 duże ziemniaki
- 1 litr wody
- 3 łyżki oleju
- 1 szklanka mleka kokosowego
- sól ziołowa
- grzanki z pokrojonego chleba bezglutenowego podpieczone w piekarniku (my użyliśmy chleba kukurydzianego)

Przygotowanie zupy z cukinii:

Wszystkie warzywa pokroić. Jeśli cukinie są duże, należy obrać skórę i usunąć nasiona. Cebulę, por i czosnek lekko zeszklić na oleju, wlać wodę i zagotować, a następnie dodać pozostałe warzywa i gotować do miękkości. Zupę zmiksować, wlać mleko kokosowe i dosolić do smaku. Podawać z grzankami.

Smacznego!

Polecamy także przepisy na inne zupy:

- Zupa – krem z kalafiora
- Zupa ogórkowa z batatami
- Zupa jarzynowa z jarmużem
- Zupa krem z białych szparagów
- Lekka zupa pomidorowa z czerwoną soczewicą
- Żółta zupa z pieczonych warzyw
- Zupa z soczewicy i warzyw z quinoa
- Krupnik z kaszą jaglaną
- Gazpacho z kaszą jaglaną
- Bezmleczny chłodnik litewski



Ziołowa sól morska to mieszanka aromatycznych, ekologicznych ziół z solą. Idealnie sprawdza się jako przyprawa uniwersalna. Znakomicie komponuje się z sałatkami, zupami, sosami. Polecana jest również do mięs, ryb i dań z warzyw.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Sałatka ziemniaczana z fasolą (bez mleka, mięsa, jajek)

Sałatka warzywna jest ciekawym pomysłem nie tylko na różnego rodzaju przyjęcia, ale także doskonale nadaje się na śniadanie, ponieważ jest sycąca i dodaje energii na cały dzień. Nasza sałatka ziemniaczana z fasolą szczególnie przydatna jest jesienią i zimą, gdyż zawiera witaminy z grupy B, a także witaminę C, beta-karoten, fosfor, potas oraz wapń, które wzmacniają nasz układ odpornościowy, chroniąc nas tym samym przed przeziębieniami.

Składniki:

- 1/2 kg ziemniaków (ok. 5 małych ziemniaków)
- 3 średnie ogórki kiszone
- 1 papryka żółta surowa
- 1 papryka czerwona surowa
- 1 szklanki ugotowanej czerwonej fasoli (Kidney)
- 2 -3 łyżki posiekanej natki pietruszki
- ok. 8 łyżek majonezu (np. jaglanego)
- sól do smaku (np. ziołowa, morska czy himalajska)

Przygotowanie:

Ziemniaki obrać i ugotować w osolonej wodzie. Ostudzone ziemniaki oraz pozostałe warzywa pokroić i starannie wymieszać. Dodać majonez, pietruszkę i sól do smaku.

Smacznego!

Polecamy także inne przepisy na sałatki:

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

Polecamy także przepisy na bezjajeczne 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



Fasola czerwona bogata jest w białko, błonnik pokarmowy, substancje mineralne, takie jak: potas, wapń, fosfor, żelazo, selen, cynk oraz witaminy: kwas foliowy, B1. Fasola ta ma lekkostrawną skrobię i substancje hamujące rozrost tkanek nowotworowych. Zawiera również izoflawony, które mają zbawienny wpływ na kobiety w okresie menopauzy oraz zmniejszają ryzyko wystąpienia raka prostaty u mężczyzn.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Wegański majonez z kaszy jaglanej (bez jajek, mleka, gorczycy, octu)

Tradycyjny majonez jest znany z tego, że zawiera jajka i gorczycę, które często wywołują reakcje alergiczne oraz ocet działający niekorzystnie na zdrowie, którego unikać powinny przede wszystkim osoby z anemią i nietolerancją histaminy. Jeśli poszukujecie zdrowszej alternatywy, mamy dla Was przepis na pyszny wegański majonez z kaszy jaglanej. Musimy podkreślić, że smak majonezu Jak widać z kaszy jaglanej można zrobić prawie wszystko.

Składniki:

- 1/3 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 1 i 1/2 szklanki mleka sojowego
- 2/3 szklanki wody
- 1 szklanka oleju ryżowego (lub innego o neutralnym smaku- np. z pestek winogron)
- sok z jednej cytryny
- 1 łyżeczka soli ziołowej (lub himalajskiej)

Przygotowanie majonezu z kaszy jaglanej:

Kaszę wypłukać, gotować w wodzie z mlekiem sojowym (ok. 20 minut), a następnie odstawić na 10 min. Przełożyć kaszę do blendera, dodać sól i zmiksować na gładką masę. Następnie wlewać powoli olej i sok z cytryny, cały czas blendując. Majonez po ostudzeniu zgęstnieje. Z tej porcji otrzymamy około pół litra majonezu.

Smacznego!

Zapraszamy do wypróbowania innych naszych majonezów:

- majonezu sojowego
- majonezu z orzechów nerkowca
- dipu z fasoli, którego (bez dodatku czosnku) można także używać jako majonezu



Ziołowa sól morska to mieszanka aromatycznych, ekologicznych ziół z solą. Idealnie sprawdza się jako przyprawa uniwersalna. Znakomicie komponuje się z sałatkami, zupami, sosami. Polecana jest również do mięs, ryb i dań z warzyw.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Ciasto jabłkowe, czyli

szarlotka bezglutenowa (bez mleka, jajek, cukru)

Sezon jabłkowy w pełni, dlatego proponujemy Wam przepis na pachnące jabłkami ciasto jabłkowe, czyli szarlotka bezglutenowa. Skąd ta nazwa? Otóż zwróćcie uwagę, że w naszym przepisie jabłka występują zarówno w przełożeniu, jak i w samym cieście! A w dodatku nie ma w nim cukru! Nasza szarlotka to świetny pomysł na jesienny deser przy ciepłej herbacie, w gronie przyjaciół.

Uwielbiamy przetwory z różnych jabłek, a także wszelkiego rodzaju wypieki z ich udziałem. Jabłka to pełne witamin owoce, których zdecydowanie nie powinno zabraknąć na polskim stole, szczególnie w sezonie jesienno – zimowym.

Składniki:

Ciasto:

- 3 i 1/3 szklanki mąki ryżowej białej
- 2 szklanki startych na tarce jabłek (drobne oczka)
- 250g miękkiej margaryny bezmlecznej (można też użyć masła, jeśli ktoś może)
- 1 łyżka ksylitolu (niekoniecznie, jeśli mamy słodkie jabłka)
- 1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej

Przełożenie:

- 1 kg jabłek
- 2 łyżki ksylitolu lub innego zdrowego środka słodzącego (niekoniecznie, jeśli jabłka są słodkie)
- 2 łyżki skrobi kukurydzianej (ziemniaczanej lub z tapioki)

Przygotowanie szarlotki bezglutenowej:

Wszystkie składniki ciasta wsypujemy do dużej miski, dokładnie wyrabiamy masę i przekładamy do wyłożonej papierem do pieczenia (lub natłuszczonej i posypanej mąką ryżową) dużej blaszki i pieczemy w temperaturze 200°C przez ok. 40 minut. Po ostudzeniu kroimy ciasto na dwie części. Jeśli mamy małą foremkę, np. 25x25cm, musimy upiec 2 osobne placki.

Masa jabłkowa:
Jabłka obieramy, kroimy na małe kawałki, gotujemy w niewielkiej ilości wody, słodzimy ksylitolem, a następnie zagęszczamy skrobią wymieszaną z niewielką ilością wody. Możemy dodać 2 łyżeczki cynamonu. Wykładamy masę jabłkową na jedną część ciasta i przykrywamy drugą.

Smacznego!

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



Ciasto jabłkowe, czyli szarlotka jabłkowa

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



Mąka ryżowa otrzymywana jest z przemiału ziaren ryżu. Bogata jest w potas, fosfor, magnez, wapń oraz witaminy z grupy B.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU