Krem daktylowo-czekoladowy (bez mleka, jajek, orzechów)

Nasza dzisiejsza propozycja to bezmleczny krem daktylowo-czekoladowy, do którego nie dodaliśmy cukru. Cała słodycz pochodzi od daktyli, które dodatkowo zawierają witaminy: A, B6, C oraz wapń i magnez. Taki krem czekoladowy jest świetną alternatywą dla tych, którzy nie mogą mleka, a także orzechów i jest bardzo łatwy w przygotowaniu. Zapewniamy, że smakuje wyśmienicie! Doskonały na kanapki, jako dodatek do deseru, naleśników czy nawet do naszych babeczek czekoladowych.

Składniki na krem daktylowo-czekoladowy:

- 1 szklanka daktyli bez pestek
- 1 szklanka wody
- 2 czubate łyżki kakao
- 1 czubata łyżka stałego oleju kokosowego

Przygotowanie:

Daktyle zalać przegotowaną wodą, przykryć i odstawić na noc (minimum 8 godzin). Po tym czasie daktyle pokroić i mocno podgrzać wraz z wodą, w której się moczyły. Można też od razu je gotować pod przykryciem na małym ogniu (dobrze wtedy daktyle pokroić). Kiedy daktyle będą miękkie dodać kakao oraz olej kokosowy, wymieszać i zmiksować na gładką masę. Przełożyć do słoiczka lub miseczki. Można przechowywać w lodówce około jednego tygodnia. Smacznego!

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

Krem daktylowo-czekoladowy

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

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
- Krem karobowy z rodzynkami

Na słono:

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

Krem karobowy z rodzynkami (bez cukru, mleka, orzechów)

Dla alergików (i nie tylko) przygotowaliśmy dzisiaj pyszny krem na bazie rodzynek. O zaletach i właściwościach karobu pisaliśmy w naszym ostatnim artykule (przeczytasz go tutaj). Nasz krem karobowy z rodzynkami nie zawiera mleka, kakao oraz przetworzonego cukru (rodzynki są przecież słodkie), co sprawia, że jest smaczny i zdrowy jednocześnie. Idealnie nadaje się na kanapki dla wszystkich tych, którzy lubią słodkie śniadania. Użyć go można także do przygotowania ciast, naleśników, lodów, itp. Polecamy wypróbowanie także innego kremu z dodatkiem karobu (link do przepisu).

Składniki:

- 1 szklanki rodzynek
- 1/3 szklanki wody
- 3 łyżki mleczka kokosowego (stałej części, najlepiej z lodówki)
- 1 czubata łyżeczka oleju kokosowego
- 3 płaskie łyżeczki karobu w proszku

Przygotowanie kremu karobowego:

Rodzynki wsypujemy do garnka i zalewamy podaną ilością zimnej wody. Zagotowujemy i podgrzewamy na małym ogniu (pod przykryciem) do momentu, kiedy rodzynki wchłoną płyn. Następnie dodajemy mleczko kokosowe i odstawiamy na około pół godziny. Do misy blendera wkładamy rodzynki, karob i olej kokosowy. Wszystko razem miksujemy do uzyskania jednolitej, gładkiej konsystencji. Gotowy krem trzymamy w lodówce, nie dłużej niż 5-7 dni.

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:

- Masełko lniano – kokosowe

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

Krem karobowy z rodzynkami

Migdałowy serek waniliowy (bez mleka, soi, kukurydzy)

Migdałowy serek waniliowy to idealna propozycja dla alergików, którzy mogą migdały*. Te i inne orzechy, a zwłaszcza orzechy nerkowca, stanowią świetny zamiennik nabiału. Dobrze smakują, a na dodatek są bardzo odżywcze, gdyż są bogate w białko, wapń, żelazo, witaminę E, B2 i B3. Nasz przepis nie wymaga dużo pracy. To naprawdę wspaniała, słodka alternatywa twarożku z mleka krowiego. Warto spróbować naszego serka ze względów zdrowotnych i smakowych.

*Migdały mogą reagować krzyżowo z orzechami, dlatego osoby uczulone na orzechy powinny zachować ostrożność w ich jedzeniu.

Składniki:

- 2 opakowania migdałów po 200 g
- odrobina wody
- szczypta soli
- cukier waniliowy do smaku

Przygotowanie serka migdałowego:

Migdały zalać gorącą wodą i zostawić na ok. 2 godziny, a następnie obrać je ze skórki. Wrzucić je do blendera i miksować z dodatkiem odrobiny wody tak, aby powstała zwarta masa. Dodać szczyptę soli oraz cukier waniliowy. Podawać na przykład jako twarożek do chleba lub do naleśników.

Smacznego!

Polecamy także inne pasty do chleba:

Na słodko:

- Twarożek z orzechów nerkowca na słodko
- Serek żurawinowy
- Krem czekoladowo – daktylowy
- Krem – śmietanka z nerkowców

Na słono:

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

Migdałowy serek waniliowy

Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym (bez glutenu, mleka, jajek)

Fanów naleśników jest wielu. Nie każdy jednak może jeść te „prawdziwe", pszenne, do których dodaje się mleko i jajko. Dlatego też opracowaliśmy ich smaczny zamiennik oraz słodki krem. I tak powstała nasza kolejna potrawa – naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym.

Składniki:

Naleśniki:

- 2 szklanki mąki gryczanej
- 2 3/4 szklanki soku jabłkowego
- 1/2 szklanki wody
- szczypta soli
- olej do smażenia

Serek żurawinowy:

- 1 1/4 szklanki żurawiny
- 3/4 szklanki mleka kokosowego
- 6 czubatych łyżek zmielonych nerkowców (lub migdałów, nasion słonecznika, itp.)
- wanilia

Przygotowanie:

Naleśniki gryczane:

Wymieszać razem wszystkie składniki i odstawić na ok.15 minut. Smażyć na rozgrzanej patelni w niewielkiej ilości oleju.

Z podanej porcji ok. 10 naleśników.

Serek żurawinowy:

Wszystkie składniki zblendować. Odstawić do zagęszczenia masy. Smarować usmażone naleśniki.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na naleśniki i gofry:

- Naleśniki bezglutenowe wegańskie

- Naleśniki z kremem karobowym
- Naleśniki owsiane z sorgo
- Naleśniki jaglano – ryżowe
- Gofry bezglutenowe

Polecamy także inne przepisy na słodkie pasty do chleba lub naleśników:

- Migdałowy serek waniliowy
- Twarożek z orzechów nerkowca na słodko
- Krem czekoladowo – daktylowy
- Krem – śmietanka z nerkowców

Alergia Pokarmowa

Twarożek z orzechów nerkowca na słodko (bez mleka, soi i cukru)

Czasami chciałoby się zjeść na śniadanie coś innego. Alternatywą dla sera krowiego może być tofu lub twarożek orzechowy*. Dlatego twarożek z orzechów nerkowca naszym zdaniem szczególnie wart jest wypróbowania, gdyż jest zdrowy, smaczny i pożywny. Robi się go ekspresowo, co jest jego dodatkowym atutem.

Składniki:

- 100g orzechów nerkowca
- 1 małe jabłko
- szczypta cynamonu

Przygotowanie twarożku:

Zmielić orzechy, jabłko zetrzeć na tarce (lub wszystko zmiksować w blenderze), dodać odrobinę cynamonu i wszystko razem wymieszać. Następnie odstawić na ok. godzinę, aby masa zgęstniała.

* Orzechy należą do produktów często alergizujących. Najczęściej uczulają orzechy ziemne, ale jeśli u kogoś stwierdzono alergię na którykolwiek z rodzajów orzechów,

powinien on 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 (o anafilaksji przeczytasz tutaj).

Smacznego!

Polecamy także inne pasty do chleba:

Na słodko:

- Migdałowy serek waniliowy
- Serek żurawinowy
- Krem czekoladowo – daktylowy
- Krem – śmietanka z nerkowców

Na słono:

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

Orzechy nerkowca doskonale nadają się jako przekąska oraz jako dodatek do sałatek, ciast i deserów. Są one często używane w kuchni wegańskiej. Można z nich zrobić „twarożek”, krem do deserów, pastę na pieczywo lub ozdobić nimi ciasto. Orzechy nerkowca bogate są w kwasy tłuszczowe jedno- i wielonienasycone, a także białko, węglowodany, cynk, miedź, magnez, żelazo, kwas foliowy oraz witaminy C i B2.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Twarożek z orzechów nerkowca na słodko

Krem czekoladowo – daktylowy (bez cukru, orzechów, mleka)

Suszone owoce to dobry pomysł na początek dnia. Dają nam nie tylko energię, ale także wzmacniają i oczyszczają organizm. Bazą naszego kremu czekoladowego są suszone daktyle oraz śliwki. Zawierają dużo żelaza, cynku, potasu, magnezu, wapnia i witamin z grupy B, a także witaminy A i K. Wypróbujcie nasz przepis na krem czekoladowo – daktylowy!

Składniki:

- 2 szklanki suszonych daktyli bez pestek
- 1 szklanka suszonych śliwek bez pestek
- 3 do 3 1/3 szklanki wody (w zależności od twardości owoców)
- 3 łyżki kakao (lub karobu)
- 2 łyżki oleju o neutralnym smaku (np. z pestek winogron lub ryżowy)
- 1 łyżka nierafinowanego oleju kokosowego

Przygotowanie kremu:

Daktyle i śliwki zalać wrzącą wodą (ilością podaną w przepisie), odstawić na ok. 1 godzinę, a następnie gotować do miękkości (ok. 15 minut). Całość zmiksować, dodać kakao, oleje i dalej miksować do momentu, aż tłuszcz zostanie wchłonięty przez masę. Po wystudzeniu krem trochę zgęstnieje. Podawać do pieczywa, naleśników lub do ciasta.

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:

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

Karob, inaczej mączka z chleba świętojańskiego. Uznawany za dobry zamiennik czekolady. Mniej kaloryczny, nie alergizujący, nie zawiera kofeiny – polecany dla dzieci i alergików. Można go stosować jako alternatywę kakao do różnych wypieków, lodów, deserów.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Dżem morelowo – jabłkowy (bez cukru)

Mamy dla Was propozycję na zdrowe, słodkie śniadanie lub podwieczorek – pyszny dżem z suszonych moreli i jabłek. Nie ma potrzeby dodawać do niego cukru! Można podawać z pieczywem, waflami ryżowymi lub naleśnikami.

Składniki:

- 2 szklanki moreli suszonych
- 2 szklanki wody
- 4 średnie, kwaśne jabłka

Przygotowanie dżemu morelowo – jabłkowego:

Morele zalać wrzącą wodą, przykryć, odstawić na ok. 1 godzinę. Jabłka obrać (niekoniecznie), pokroić, dodać do moreli i gotować do miękkości, a następnie zmiksować.

Smacznego!

Dżem morelowo – jabłkowy

Polecamy także przepisy na inne dżemy i pasty do chleba:

Na słodko:

- Dżem malinowy i truskawkowy z ksylitolem
- Migdałowy serek waniliowy
- Twarożek z orzechów nerkowca na słodko
- Serek żurawinowy
- Krem czekoladowo – daktylowy
- Krem – śmietanka z nerkowców

Na słono:

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

Morele bogate są w substancje mineralne: potas, który reguluje ciśnienie krwi oraz pracę nerek, jak również w żelazo, wapń, fosfor, witaminy: PP, C i B oraz błonnik, dzięki któremu regulują również procesy trawienne. Dostarczają organizmowi beta karotenu, chroniącego nas przed działaniem wolnych

rodników odpowiedzialnych za choroby nowotworowe oraz przyspieszenie procesów starzenia.

Dżem malinowy i truskawkowy z ksylitolem (bez cukru)

Każdy wie, że domowy dżem zawsze jest lepszy niż ten ze sklepu. Chociaż zrobienie przetworów zajmuje sporo czasu i przygotowań, warto jednak pokusić się i przygotować chociaż kilka słoiczków, ponieważ zimą zatęsknimy za smakiem prawdziwych owoców.

Przedstawimy dwa dość szybkie przepisy na dżemy dla tych, którzy nie mają czasu długo smażyć konfitur. Taki dżem może być też dobrym upominkiem dla diabetyka albo miłośnika zdrowego jedzenia.

- ZANIM ZACZNIEJSZ...

Zapoznaj się z naszym artykułem na temat przetworów!

Po co w ogóle rezygnować z cukru w

przetworach?

Cukier w przetworach jest ważnym składnikiem – dodaje się go zarówno dla smaku, jak i w celach konserwujących. Jednak są przypadki, kiedy trzeba znaleźć alternatywę, żeby móc cieszyć się smakiem domowych dżemów:

- Cukrzyca – Zwykły cukier ma bardzo wysoki IG, dlatego też diabetykom zaleca się stewię lub ksylitol.
- Candida i inne infekcje grzybicze – Jeśli ktoś jest w trakcie kuracji (a kuracja dietą w przypadku candida trwa dość długo), to cukier nie jest wskazany. W takim przypadku polecane są przetwory z ksylitolem.
- Chęć ograniczenia kalorii, dieta odchudzająca – Dżemy słodzone cukrem są wysokokaloryczne, a z zamiennikami tych kalorii jest znacznie mniej.

Poza tym ksylitol jest po prostu zdrowszy i używa się go w znacznie mniejszych ilościach, gdyż jest o wiele słodszy niż biały cukier.

Przedstawione poniżej przepisy są z dodatkiem pektyny żelującej. Można użyć też zwykłej pektyny. Dzięki takiemu dodatkowi nie będzie konieczne aż tak długie smażenie.

Dżem malinowy z ksylitolem (proporcje na jeden słoik 250 g)

Dżem malinowy z ksylitolem

- 400 g malin
- 50 g ksylitolu (lub odrobinę więcej, jeśli owoce są kwaśne)
- 10 g pektyny żelującej
- łyżeczka soku z cytryny dla zachowania koloru

Maliny zasypać fruktozą, wymieszać. Postawić garnek na malutkim ogniu i powoli podgrzewać. Kiedy maliny puszczą sok, dodać pektynę i sok z cytryny. Gotować co jakiś czas mieszając, aż owoce się rozpuszczą, a dżem zgęstnieje. Jeśli odrobina dżemu nałożona na zamrożony talerzyk tężeje i robi się na niej skorupka, to dżem jest gotowy. Gorący przekładamy do wyparzonych słoików, zakręcamy i pasteryzujemy.

Dżem truskawkowy z ksylitolem (proporcje na jeden słoik 250 g)

Dżem truskawkowy z ksylitolem

- 500 g truskawek
- 50 g ksylitolu (lub odrobinę więcej, jeśli truskawki są kwaśne)
- 10 g pektyny żelującej
- łyżeczka soku z cytryny

Truskawki zasypać ksylitolem, lekko ugnieść widelcem lub tłuczkiem do ziemniaków, wymieszać. Postawić garnek na malutkim ogniu i powoli podgrzewać. Kiedy truskawki puszczą sok, dodać pektynę i sok z cytryny. Gotować co jakiś czas mieszając, aż owoce się rozpuszczą, a dżem zgęstnieje. Jeśli odrobina dżemu nałożona na zamrożony talerzyk tężeje i robi się na niej skorupka, to dżem jest gotowy. Gorący przekładamy do wyparzonych słoików, zakręcamy i pasteryzujemy.

PASTERYZACJA: Gorący dżem przekładamy do wygotowanych słoików i dobrze zakręcamy. Dno garnka wykładamy ścierką lub gazą, wkładamy słoiki i zalewamy wodą, zostawiając odległość ok. 2-3 cm od najniższej zakrętki. Gotujemy ok. 20 – 30 minut. Gorące słoiki jeszcze dokręcamy i kładziemy na kocu do góry dnem. Przykrywamy kocem lub kołdrą i zostawiamy, najlepiej na noc. Po wystudzeniu wieczko powinno być wklęsłe.

Krem – śmietanka z nerkowców (bez mleka, glutenu)

Na diecie bez mleka często brakuje pomysłu z czego zrobić krem, czy śmietankę do deseru lub naleśników. Tutaj z pomocą przychodzą orzechy nerkowca. W przeciwieństwie do innych orzechów rzadko uczulają, a przygotowany z nich krem urozmaici wiele dań. Nasz krem – śmietanka z nerkowców świetnie nadaje się na chleb, ciasta, torty oraz desery.

Składniki:

- 100 g orzechów nerkowca
- 1/2 szklanki mleka kokosowego
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 2 łyżki syropu z agawy
- 2 łyżki soku z cytryny
- 3 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej

Przygotowanie kremu – śmietanki z nerkowców (opisane w krokach):

KROK 1. Nerkowce namoczyć w przegotowanej wodzie na ok. 8 godzin.

KROK 2. Namoczone orzechy odsączyć i przełożyć do blendera.

KROK 3. Mleko zagotować, zalać orzechy, dodać resztę składników i miksować przez kilka minut do uzyskania gładkiej konsystencji.

KROK 4. Przełożyć do salaterki i schłodzić.

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

1. Mleko kokosowe można zastąpić innym mlekiem roślinnym. 2. Syrop z agawy można zastąpić inną substancją słodzącą, np. naturalnym słodzikiem ze stewii w płynie.

- UWAGI DO PRZEPISU

Kasza jaglana sprawia, że krem po schłodzeniu jest zwarty, nie rozpływa się.

Polecamy także przepisy na inne pasty do chleba:

Na słodko:

- Migdałowy serek waniliowy
- Twarożek z orzechów nerkowca na słodko
- Serek żurawinowy
- Krem czekoladowo – daktylowy

Na słono:

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