Bezmleczny koktajl borówkowo-malinowy (bez glutenu)

Mamy teraz sezon na wiele pysznych owoców. Pojawiły się również nasze ulubione borówki oraz maliny. Warto sięgać po te pyszne dary natury, gdyż zawierają moc witamin, antyoksydantów, błonnika. Dziś przedstawiamy nowy przepis na bezmleczny koktajl borówkowo-malinowy z dodatkiem kaszy jaglanej, dzięki której napój jest bardziej sycący. Idealnie nadaje się na drugie śniadanie lub podwieczorek. Wypróbujcie go.

Składniki na bezmleczny koktajl borówkowo-malinowy (ok. 4 porcje):

- 1szklanka ugotowanej kaszy jaglanej BIO (1/3 szkl. suchej kaszy ugotowanej w szklance wody)
- 1szkl. dowolnego „mleka" roślinnego
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 2 szklanki malin
- 2 1/2 szklanki borówek
- 2-3 łyżki erytrytolu

Przygotowanie:

Kaszę jaglaną, „mleko" roślinne, erytrytol i cukier waniliowy miksujemy w blenderze tak długo, aż nie będzie grudek. Następnie dodajemy maliny oraz borówki, blendujemy wszystko razem. Przelewamy do szklanek i gotowe. Smacznego !

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

Grzaniec bezalkoholowy

Sylwester i karnawał kojarzą się z piciem alkoholu, ale nie każdy może i chce go pić. Przyszliśmy na pomoc tym, którzy zastanawiają się, co mogą wypić na przykład w sylwestrową noc lub czym mają poczęstować gości – abstynentów. Jednak tak naprawdę nasza propozycja jest dla każdego smakosza. Oto nasz pyszny grzaniec bezalkoholowy na niezwykle smacznym soku winogronowym, który, naszym zdaniem, nie ma sobie równych. To produkt najwyższej jakości, którego możecie kupić tutaj.

Korzystając z okazji, że jest to ostatni wpis w tym roku, pragniemy podziękować Wam za Waszą obecność, wsparcie, zainteresowanie naszym blogiem, a także chęć do przeprowadzania eksperymentów kulinarnych dla alergików i nie tylko. Życzymy Wam przede wszystkim zdrowia, szczęścia, satysfakcji w życiu, spełnienia marzeń oraz kolejnych odkryć nowych smaków!

– Zespół Alergia pokarmowa

Składniki:

- 0,75l dobrego soku winogronowego (może być również jabłkowy)
- 4 duże pomarańcze
- 1/2 łyżeczki suszonego imbiru
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1 gwiazdka anyżu
- 8 goździków
- Zamiast powyżej wymienionych przypraw można także dodać gotową mieszankę do herbaty i kawy, składającą się np. z 3, 4 lub 5 składników

Przygotowanie:

Sok przelać do garnka i wsypać przyprawy. Jedną pomarańczę pokroić w plastry i wrzucić je do soku. Z pozostałych pomarańczy wycisnąć sok i wlać go do garnka. Po zagotowaniu zostawić chwilę na ogniu. Ilość przypraw i soku z pomarańczy można dowolnie modyfikować. Grzaniec jest intensywny i dość słodki, ale można go trochę rozrzedzić wodą. Napój można podawać z plastrem pomarańczy jako dekorację.

Smacznego!

Alergia Pokarmowa

Grzaniec bezalkoholowy

Alergia Pokarmowa

Grzaniec bezalkoholowy

Sok winogronowy Oberhofer

Napój kokosowy (bez mleka)

Dietę bezmleczną stosuje coraz więcej osób, które albo cierpią na alergię, albo sami decydują się na eliminację produktów mlecznych ze swojego jadłospisu. Czym wtedy zastąpić mleko? Można to zrobić samemu w domu w tani i szybki sposób. Napój kokosowy z wiórków kokosowych jest doskonałą alternatywą dla mleka zwierzęcego czy sojowego. Ma bardzo bogate zastosowanie, np. można go użyć do musli, ciasta, sosów, deserów, budyniów czy do kaszki dla dzieci. Zawiera kwasy tłuszczowe MCT, które wspomagają metabolizm naszego organizmu, a przy tym smakuje wyśmienicie.

Składniki na ok. 1 litr napoju:

- 1,5 l wody
- 1,5 szklanki wiórków kokosowych
- syrop z agawy lub cukier trzcinowy (opcjonalnie)
- cukier cytrynowy (opcjonalnie)

Przygotowanie napoju kokosowego:

Wiórki kokosowe wsypujemy do wysokiej miski. Wodę gotujemy i wlewamy do wiórków. Miksujemy ok. 1-2 minut. Przygotowujemy sobie dzbanek lub inne naczynie, w którym będziemy przechowywać „mleko" kokosowe. Na to naczynie kładziemy gęste sitko i przelewamy zmiksowane wiórki. Odsączamy, dociskając łyżką (im bardziej suche będą wiórki, tym lepiej). Gotujemy ponownie wodę. Naszą „wiórkową masę" z sitka przekładamy do miski, zalewamy wrzątkiem, kolejny raz miksując ok. 1 minuty. Następnie odsączamy, jak za pierwszym razem. Do smaku dodajemy 1 łyżeczkę cukru cytrynowego oraz 1 łyżeczkę syropu z agawy lub innego ulubionego „słodzidła". □ Gotowy napój kokosowy studzimy. Przechowujemy w lodówce maksymalnie 2 dni.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na koktajle i napoje:

- Koktajl z płatków owsianych i chia
- Koktajl jaglany
- Koktajl owocowy z jarmużem

Koktajl owocowy z jarmużem (bez mleka, soi)

Jesienią często spada nam odporność. Warto więc się wzmocnić dużą ilością warzyw i owoców. Przygotowaliśmy dla Was propozycję – koktajl owocowy z jarmużem, który jest smaczny i dostarczy nam potrzebnych witamin (m.in. witaminy C i beta-karotenu), a także potasu, wapnia, magnezu i żelaza. Warto wypić taki koktajl na śniadanie, gdyż doda energii i dzięki zawartości witamin i minerałów pobudzi „zaspany" organizm do działania. Oczywiście można go wypić o każdej porze dnia, nawet na kolację, gdyż składników odżywczych nigdy za mało. Niektórzy mogą się krzywić na myśl o tym, że do koktajlu owocowego dodajemy jarmuż i pietruszkę, jednak pozostałe składniki dają smak tak pyszny, że nawet osoby nie będące zwolennikami zieleniny będą pozytywnie zaskoczone smakiem. Z resztą obecność tych składników po zblendowaniu nie jest tak oczywista. Przecież nie trzeba wszystkich informować, co się znajduje w środku. Spróbujcie!

Składniki:

- 3 średnie jabłka
- 1 duży banan
- 7 średnich liści jarmużu (może być mniej lub więcej, według uznania)
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 150 ml wody

Przygotowanie koktajlu owocowego z jarmużem:

Wszystkie składniki pokroić i zblendować. Wody można dodać mniej, w zależności od mocy blendera. Najlepiej wypić zaraz po przygotowaniu.

Smacznego!

Polecamy także inne przepisy na koktajle i napoje:

- Koktajl z płatków owsianych i chia
- Koktajl jaglany
- Napój kokosowy

Koktajl owocowy z jarmużem

Jarmuż

Koktajl z płatkami owsianymi i nasionami chia (bez mleka, cukru, glutenu)

Mamy marzec. W powietrzu czuć już wiosnę zbliżającą się do nas wielkimi krokami. Coraz bardziej tęsknimy za ciepłymi miesiącami, w których można do woli najadać się owocami sezonowymi. W takich chwilach można sięgnąć do zamrażarki po ulubione owoce i zrobić z nich pyszny koktajl. Znamy osoby, które na śniadanie robią koktajl z płatkami owsianymi. Jest on bardzo sycący i energetyczny. Do takiego koktajlu warto dodać niestandardowy składnik – nasiona chia. Można je kupić w sklepach ze zdrową żywnością, ale nie tylko. Szałwia hiszpańska (chia) zyskuje coraz większą popularność, ale nie jest to sława niezasłużona. Nasiona chia to wprost skarbnica składników odżywczych. Są one niezwykle bogate w kwasy omega-3, wapń, żelazo, magnez oraz w inne witaminy i minerały.

Sami widzicie, że nasz koktajl z płatkami owsianymi i nasionami chia to wspaniała propozycja na smaczne, zdrowe, sycące i dodające energii zimowe śniadanie!

Składniki (na 3-4 osoby):

- 2 szklanki owoców mrożonych (my użyliśmy wiśni)
- 1/2 szklanki płatków owsianych bezglutenowych (ugotowanych lub namoczonych)
- 1 łyżka szałwii hiszpańskiej (nasion chia)
- 1 jabłko
- miód do smaku (syrop daktylowy, ksylitol lub inny zamiennik cukru)

Przygotowanie koktajlu:

Owoce mrożone rozmrozić, choćby częściowo. Do blendera wrzucić owoce, płatki, miód, nasiona chia i zmiksować. Gotowy napój podawać na przykład na śniadanie.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na koktajle i napoje:

- Koktajl jaglany
- Koktajl owocowy z jarmużem
- Napój kokosowy

Koktajl jaglany (bez mleka, soi)

Kasza jaglana jest niesamowicie uniwersalna. Można na przykład zrobić z niego koktajl jaglany wzbogacając zwykły koktajl owocowy, dzięki czemu będzie jeszcze bardziej zdrowy i sycący. Oprócz składników odżywczych występujących w owocach, które do niego dodamy (u nas banany i pomarańcze), znajdą się także liczne witaminy i mikroelementy znajdujące się w kaszy jaglanej. Warto też dodać, że ma ona właściwości odkwaszające. Dodawanie prosa do koktajli owocowych to też doskonały sposób na to, żeby przekonać dzieci do spożywania tej zdrowej kaszy lub też im ją „przemycić". Naturalna słodycz banana połączona z mlekiem roślinnym, przełamana sokiem z pomarańczy stanowi idealny pomysł na drugie śniadanie lub podwieczorek!

Składniki (na 1 porcję):

- 1/2 szklanki mleka roślinnego (np. ryżowego lub migdałowego)
- 1 banan
- sok z połowy lub całej pomarańczy
- 3 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej

- Kasza jaglana

Jak ugotować kaszę jaglaną dowiesz się tutaj.

Przygotowanie koktajlu jaglanego:

Zmiksować wszystkie składniki, przelać koktajl do szklanki. Smacznego!

Koktajl jaglany