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!

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

Chlebek bananowy (bez glutenu, mleka, jajek)

Dzisiaj mamy dla Was ciekawą alternatywę na śniadanie lub podwieczorek – chlebek bananowy na bazie mąki gryczanej. Chlebek jest delikatnie słodki, a nie dodaliśmy do niego cukru! Nie zawiera też mleka i jajek. Jego zaletą jest również to, że nie musicie nawet używać miksera. Wystarczy łyżka i widelec! Co Wy na to?

Chlebek bananowy – składniki:

Suche:

- 1 szklanka mąki gryczanej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1/3 szklanki mąki z cieciorki
- 1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej
- 3/4 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 łyżeczki łuski babki jajowatej
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1/4 łyżeczki soli himalajskiej

Mokre:

- 300 g dojrzałych bananów (bez skóry)
- 1/4 szklanki mleka roślinnego (u nas ryżowe z wapniem)
- 1/4 szklanki oleju kokosowego
- 1 łyżka octu jabłkowego

Przygotowanie:

Mąki przesiewamy do miski, dodajemy suchą łuskę babki jajowatej, sodę, proszek do pieczenia, sól i cynamon. Dokładnie mieszamy. W drugiej misce dusimy widelcem banany, dolewamy mleko ryżowe, olej i ocet, łączymy razem. Następnie mieszamy zawartość obu misek, aż składniki się połączą. Przekładamy masę do małej, natłuszczonej lub wyłożonej papierem do pieczenia foremki keksowej o wymiarach 21x11cm. Pieczemy w 190 st. C przez około 50 minut.

Smacznego!

Chlebek bananowy

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

Polecamy także inne przepisy na chleby bezglutenowe:

- Chleb gryczany z tapioką i siemieniem lnianym
- Chleb z teffu i tapioki
- Chleb owsiany z teff
- Chleb ryżowy na zakwasie
- Chleb bezglutenowy na zakwasie
- Chleb bezglutenowy z siemieniem lnianym
- Chleb owsiany
- Chleb gryczany na drożdżach
- Chleb kukurydziano – ryżowy z amarantusem
- Chleb bezglutenowy na drożdżach

Polecamy także przepis na bezglutenowy zakwas chlebowy:

- Bezglutenowy zakwas chlebowy

Budyń czekoladowy z teff (bez glutenu, mleka, jajek)

Chyba każdy lubi czekoladę. Wszystkie okazje są dobre, aby jej skosztować. My mamy dla Was propozycję na budyń czekoladowy z teff. Jest pyszny, kremowy i do tego nie zawiera głównych alergenów. Bardzo szybki w wykonaniu. Zasmakuje wszystkim. Jeśli nie możecie kakao, zastąpcie je karobem. Teff (miłka abisyńska) nie jest w Polsce zbyt popularny, jednak warto wprowadzić go do swojej diety jako substytut produktów glutenowych. Zawiera dobroczynne dla naszego organizmu składniki, takie jak: wapń, żelazo, potas, magnez, witaminy z grupy B, witamina A,E, K.

Składniki (na 3 porcje):

- 1 szklanka mleka ryżowego
- 1 szklanka mleka kokosowego
- niepełna szklanka płatków z teff
- 2 łyżki cukru trzcinowego jasnego (lub ksylitolu)
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 czubata łyżka kakao lub karobu
- 1 łyżeczka oleju kokosowego extra virgin

Przygotowanie:

Zagotować mleka, wsypać płatki teff, gotować kilka minut. Następnie dodać cukier, cukier waniliowy, kakao i olej kokosowy. Jeżeli wolicie budyń mniej gęsty, to dodajcie więcej mleka ryżowego (np. 1/3 szklanki). Zmiksować blenderem na gładką masę i wyłożyć do foremek deserowych lub pucharków. Foremki warto natłuścić przed przełożeniem budyniu. Schłodzić

w lodówce kilka godzin. Budyń czekoladowy jest gotowy. Smacznego!

Budyń czekoladowy z teff

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

- Budyń z kaszy jaglanej z daktylami
- Owocowy budyń z teff

Gofry (bez pszenicy, mleka, jajek)

Chyba każdy lubi gofry. Są takie puszyste i chrupiące, ale niestety często z mąki pszennej. My jednak mamy dla Was świetną alternatywę pszennych gofrów. Nasze wafle powstały z mieszanki mąki owsianej oraz sojowej. Smakują identycznie jak te tradycyjne. Zarumienione, chrupiące – po prostu pyszne. Do tego można je podawać z czym tylko macie ochotę. Dodatkowym plusem gofrów jest to, że zrobione są w domu i dzięki temu wiesz, co jesz. Gofry to rewelacyjny sposób na deser czy dodatek do drugiego śniadania. Smakują rewelacyjnie

Składniki na gofry:

- 1 szkl. mąki owsianej
- 1 szkl. mąki sojowej Bio
- 1/3 szkl. mąki ziemniaczanej
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 czubata łyżeczka łuski babki jajowatej
- 3 łyżeczki płaskie proszku do pieczenia
- 2-3 łyżki cukru trzcinowego (opcjonalnie)
- 1 1/2 szkl. napoju ryżowego lub innego roślinnego
- 1 łyżka octu jabłkowego (opcjonalnie)
- 2-3 łyżki rozpuszczonego oleju kokosowego

Przygotowanie:

Do miski wsypujemy wszystkie suche składniki (mąki, cukier, cukier waniliowy, łuski babki jajowatej, proszek do pieczenia). Mieszamy mikserem lub trzepaczką. Następnie wlewamy „mleko” ryżowe i olej. Ponownie mieszamy, aż do uzyskania jednolitej masy. Na koniec dodajemy ocet jabłkowy, który wzmocni działanie proszku do pieczenia. Gofry będą pulchniejsze. Nasze ciasto powinno być gęste, ale lejące. Gotową masę przelewamy do mocno nagrzanej i natłuszczonej gofrownicy. Pieczemy ok. 3-5 min (w zależności od sprzętu :))

Smacznego!

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

Gofry

Polecamy także przepisy na naleśniki i gofry:

- Naleśniki jaglano – ryżowe
- Naleśniki z kremem karobowym
- Naleśniki owsiane z sorgo
- Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym
- Naleśniki bezglutenowe wegańskie
- Gofry bezglutenowe

Batoniki energetyczne (bez pszenicy, mleka, jajek)

Dzisiaj mamy dla Was świetną propozycję na deser lub dodatek do drugiego śniadania do szkoły czy pracy. Batoniki energetyczne są miękkie, szybkie w przygotowaniu i bardzo smaczne. Dodają energii i siły. Można do nich dodawać różne bakalie i za każdym razem otrzymamy inny smakołyk! Warto je samemu przygotować w domu zamiast kupować gotowe słodycze, bo wtedy wiemy, co jemy i co jedzą nasze dzieci. Na pewno Wam zasmakują.

Składniki na batoniki energetyczne:

Suche:

- 1 1/2 szklanki płatków owsianych bezglutenowych
- 1/2 szklanki wiórków kokosowych
- 1/2 szklanki suszonej żurawiny

Mokre:

- 2 średnie, dojrzałe banany
- 2-3 łyżki syropu daktylowego
- 1/2 szklanki mleka kokosowego zagęszczonego (lub 1/3 szklanki zwykłego)
- 2 czubate łyżki stałego oleju kokosowego extra virgin

Przygotowanie:

W misce wymieszać wszystkie suche składniki. Mleko podgrzać w garnku, dodać olej kokosowy, syrop daktylowy oraz pokrojone banany. Zmiksować, wlać do miski z płatkami i dokładnie wymieszać. Masę wyłożyć do naczynia do zapiekania (żaroodpornego) o wymiarach 22cm x 14cm, wyrównać powierzchnię i piec przez około 40 minut w piekarniku nagrzanym do 200 stopni. Po wystudzeniu pokroić.

Smacznego!

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

Batoniki energetyczne

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

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

Bułki owsiane z jabłkiem (bez glutenu, mleka, jajek)

O świeżych, bezglutenowych bułeczkach marzy niejeden „bezglutenowiec”. Dla tych, którzy nie mogą stosować gotowych mieszanek ze względu na inne alergeny lub nie lubią kupować bułek bezglutenowych z długim terminem przydatności, proponujemy bezglutenowe bułki owsiane z jabłkiem. Nie są one twarde, jak to czasami bywa w przypadku domowych wypieków bezglutenowych. Wręcz przeciwnie – są miękkie i smakują wyśmienicie. Wypróbujcie także pozostałe przepisy na pieczywo bezglutenowe (linki znajdują się pod wpisem). Polecamy!

Składniki (na 8 bułek):

- 1 szklanka mąki owsianej bezglutenowej
- 1/3 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/3 szklanki mąki z tapioki
- 2 łyżki zmielonego siemienia lnianego złotego
- 2 czubate łyżeczki łuski babki jajowatej
- 1 łyżeczka cukru zwykłego lub trzcinowego
- 2/3 łyżeczki soli
- 1 opakowanie drożdży instant
- 3 łyżki rozpuszczonego oleju kokosowego
- 1 średnie jabłko
- około 170 ml letniej wody
- mleko kokosowe do smarowania bułek
- mąka owsiana do obsypywania

Przygotowanie:

Do miski przesiać mąki, dodać siemię lniane, łuskę babki jajowatej, sól, cukier i drożdże. Wszystko dokładnie wymieszać, a następnie wlać wodę i olej oraz dodać starte jabłko (na dużych oczkach). Wyrobić ciasto, przełożyć na

obsypaną mąką owsianą stolnicę. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na około godzinę (ciasto podwoi swoją objętość). Zwilżonymi dłońmi formować bułki i kłaść na wyłożoną papierem do pieczenia blaszkę. Za pomocą pędzelka posmarować bułki mlekiem kokosowym i odstawić jeszcze na 10 minut, a następnie piec w temperaturze 200 stopni przez około 20 minut.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na pieczywo bezglutenowe:

- Bezglutenowe bułki z rodzynkami
- Bułeczki dyniowe
- Chleb gryczany z tapioką i siemieniem lnianym
- Chleb z teffu i tapioki
- Chleb owsiany z teff
- Chleb ryżowy na zakwasie
- Chleb bezglutenowy na zakwasie
- Chleb bezglutenowy na drożdżach
- Chleb bezglutenowy z siemieniem lnianym
- Chleb owsiany
- Chleb gryczany na drożdżach
- Chleb kukurydziano – ryżowy z amarantusem

Polecamy także przepis na bezglutenowy zakwas chlebowy:

- Bezglutenowy zakwas chlebowy

Bułki owsiane z jabłkiem

Bułki owsiane z jabłkiem

Sos z bakłażana i pomidorów (bez glutenu, mleka, jajek)

Do tej pory na naszym blogu nie mieliśmy okazji umieścić żadnego przepisu z bakłażanem. Spieszymy jednak nadrobić tę stratę i niniejszym przedstawiamy Wam sos z bakłażana i pomidorów. Jest to potrawa niskokaloryczna i bogata w witaminy i minerały. Może on służyć jako sos do makaronu czy ryżu, ale można z niego zrobić także pastę na chleb. Jak sama nazwa wskazuje, głównym jego składnikiem jest bakłażan, dlatego warto mu się przyjrzeć.

Bakłażan (inne nazwy to oberżyna, gruszka miłości) to roślina z rodziny psiankowatych, która, co ciekawe, wcale nie jest warzywem, a owocem, a konkretnie jagodą. Jest on niskokaloryczny, ale jednocześnie bardzo odżywczy, dlatego też jest polecany osobom na diecie odchudzającej. Owoc bakłażana zawiera błonnik, dzięki czemu poprawia perystaltykę jelit. Bakłażan nie jest zbyt bogatym źródłem witamin, mimo tego, że zawiera stosunkowo dużo witaminy C, PP i witamin z grupy B, ale za to zawiera wiele składników odżywczych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu, takich jak wapń, magnez, potas, żelazo, cynk, mangan czy miedź. Dzięki zawartości antocyjanów znajdujących się w skórce, bakłażany działają przeciwrakowo i zapobiegawczo na niektóre choroby. Spożywanie bakłażanów zalecane jest także osobom stosującym antybiotyki. Jednak osoby z problemami układu pokarmowego powinny uważać na oberżynę, gdyż jest ciężkostrawna.

Składniki (dla 2 – 3 osób):

- 1 średni bakłażan
- 2 cebule
- 1 ząbek czosnku
- 1 puszka pomidorów w puszce lub kilka świeżych pomidorów
- pieprz
- sól ziołowa
- przyprawa włoska
- olej do smażenia
- suszone pomidory (opcjonalnie)

Przygotowanie sosu z bakłażana:

Pokrojoną cebulę zeszklić na oleju, a pod koniec dodać zmiażdżony ząbek czosnku. Następnie dodać pokrojonego w kostkę bakłażana, chwilę poddusić i dodać wodę oraz sól. Można również dodać suszone pomidory pokrojone w kostkę lub w paski. Gotować do miękkości i przyprawić. Podawać z makaronem (najlepiej bezglutenowym), ryżem lub kaszą.

Smacznego!

Polecamy także inne przepisy na sosy i dodatki do makaronu lub ryżu:

- Pesto z jarmużu ze słonecznikiem
- Sos koperkowy z cukinią i nerkowcami
- Sos pomidorowy z cukinią i makaronem ryżowym
- Makaron z sosem z bobu
- Makaron ze szpinakiem, fasolą mung i mleczkiem kokosowym
- Gulasz warzywny z dynią Hokkaido
- Makaron gryczany z młodą kapustą

Sos z bakłażana i pomidorów