Pizza gryczana z serem kozim i rukolą (bez glutenu, mleka krowiego, jajek)

Pizza gryczana z serem kozim i rukolą to nasz kolejny ukłon w stronę kuchni włoskiej. Jest to wersja z serem, ale oczywiście można go pominąć. Przepis na spód ciasta opiera się głównie na mące gryczanej. Ciasto jest puszyste i według nas spokojnie może konkurować z tradycyjnym ciastem pszennym.

Składniki:

- 400 ml ciepłej wody (nie gorącej)
- 2 1/2 szklanki mąki gryczanej
- 4/5 szklanki mąki z tapioki (lub mąki ziemniaczanej)
- 1/2 kostki świeżych drożdży (50g)
- 1 łyżka cukru
- 1 łyżeczka soli
- 3 łyżki oleju kokosowego bezzapachowego (w temperaturze pokojowej)
- koncentrat lub sos pomidorowy
- ser kozi (jeśli ktoś może)
- rukola
- dodatki według uznania (my daliśmy suszone pomidory, świeże pomidory, cebulę czerwoną)
- sos czosnkowy z jogurtu sojowego

Przygotowanie pizzy gryczanej:

Cukier i drożdże wymieszać z ciepłą wodą (nie gorącą, ponieważ zabijemy drożdże) i olejem. Odstawić na chwilę. W osobnej misce połączyć suche składniki, a następnie wymieszać łyżką lub mikserem z płynnymi składnikami. Odstawić na ok. 30 minut pod przykryciem w ciepłym miejscu. Wykładać ciasto łyżką na

blachę piekarnikową pokrytą papierem do pieczenia lub dwie okrągłe wysmarowane tłuszczem. Rozprowadzić koncentrat lub sos pomidorowy, a następnie układać wybrane przez siebie dodatki. Piec w temperaturze 200-220°C przez ok. 20 do 30 minut, w zależności od grubości ciasta i preferowanego stopnia wypieczenia. Podawać na gorąco, najlepiej krótko po wyjęciu z pieca.

Smacznego!

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

Polecamy także inny przepis na pizzę bezglutenową:

- Pizza gryczana z serem kozim i rukolą

Pizza gryczana z serem kozim i rukolą

Pizza gryczana z serem kozim i rukolą

Pizza gryczana z serem kozim i rukolą

Dip czosnkowy z fasoli (bez mleka, jajek)

Dip czosnkowy z fasoli to nasze ostatnie „odkrycie”. Można nie dodawać do niego czosnku i używać go jako majonez lub pastę do smarowania pieczywa bądź też potraktować jako bazę i dodać na przykład pomidory suszone lub zioła.

Składniki:

- 1 szklanka ugotowanego białego makaronu ryżowego
- 3/4 szklanki ugotowanej białej fasoli
- trochę więcej niż 1/2 szklanki oleju ryżowego
- 1/2 szklanki mleka ryżowego
- sok z 1/2 cytryny
- 1 mały ząbek czosnku
- ok. 1/2 łyżeczki soli ziołowej

Przygotowanie dipu z fasoli:

Zmiksować mleko ryżowe z ciepłą fasolą, dodać ugotowany makaron, olej i czosnek. Na końcu dodać sok z cytryny i sól, a następnie jeszcze chwilę miksować. Po ostygnięciu sos zgęstnieje.

Smacznego!

Zapraszamy do wypróbowania naszych majonezów:

- majonezu z kaszy jaglanej
- majonezu sojowego
- majonezu z orzechów nerkowca

Dip czosnkowy z fasoli

Bułeczki dyniowe (bez glutenu, mleka, jajek, soi)

Dynię można wykorzystać również do pieczywa. Zrobiliśmy dla Was drożdżowe bułeczki dyniowe, które są pyszne i lekko słodkie w smaku. Świetnie smakują z domową konfiturą lub miodem. Polecamy na śniadanie!

Składniki na bułeczki dyniowe (na ok. 8 bułek):

Składniki mokre:

- 1 szklanka startej dyni Hokkaido (na drobnych oczkach)
- 2/3 szklanki startego jabłka (również na drobnych oczkach)
- 1 szklanka mleka roślinnego (np. ryżowego)
- 3 łyżki oleju

Składniki suche:

- 1 szklanka mąki ryżowej
- 1 szklanka mąki kukurydzianej
- 3/4 szklanki skrobi kukurydzianej (mąki z tapioki lub ziemniaczanej)
- 1/2 szklanki mąki ze słodkiego ryżu (zmielony słodki ryż)
- 1 łyżeczka cukru trzcinowego
- 2/3 łyżeczki soli (np. himalajskiej)
- 1 opakowanie drożdży suchych

Przygotowanie bułeczek dyniowych:

Mąki przesiać do miski, dodać sól, cukier i drożdże, wymieszać. W drugiej misce wymieszać wszystkie mokre składniki. Jeśli jabłka są bardzo soczyste, odlać trochę soku

lub później dodać kilka łyżek mąki. Połączyć zawartość obu misek i wyrobić ciasto. Ręce obsypać mąką kukurydzianą i formować małe bułeczki. Położyć bułki na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia, posmarować letnią wodą i posypać pestkami dyni. Od razu piec (nie czekać na wyrastanie) przez ok. 20 min. w temperaturze 200°C.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na dania z dynią:

- Placuszki z dyni i jabłek
- Gulasz warzywny z dynią Hokkaido

Bułeczki dyniowe

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

Tarta bezglutenowa ze szpinakiem (bez pszenicy, mleka, jajek)

Dawno nie było u nas tarty i szpinaku. Postanowiliśmy więc, że tym razem w naszej kuchni powstanie tarta bezglutenowa ze szpinakiem. Przepis jest bardzo łatwy w wykonaniu, a efekt końcowy jest bardzo smaczny. Orzechy nerkowca zastępują nam ser, ale jeśli ich nie możecie, to po prostu ich nie dodawajcie. Tarta jest świetna na obiad lub kolację. Na pewno zasmakuje fanom szpinaku! Spróbujcie!

Składniki na ciasto:

- 1 szklanka mąki ryżowej
- 1 szklanka mąki jaglanej
- 1 łyżka mąki z cieciorki
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/3 łyżeczki soli (np. himalajskiej)
- 12-14 łyżek zimnej wody
- 80 g margaryny bezmlecznej (np. Alsan)

Składniki na nadzienie:

- 3/4 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 2 i 1/4 szklanki wody
- 250 g mrożonego szpinaku
- 3 łyżki zmielonych orzechów nerkowca *
- 2-3 łyżki oleju
- 1 średnia cebula
- 1 ząbek czosnku
- sól ziołowa
- kilka ugotowanych marchewek

Przygotowanie tarty bezglutenowej ze szpinakiem:

Przygotowanie nadzienia:

Zaczynamy od zrobienia nadzienia. Kaszę dokładnie przepłukujemy na sicie aż woda będzie czysta, odsączamy. Na oleju podsmażamy lekko cebulę i czosnek (możemy to robić od razu w garnku, w którym będzie się gotować kasza), wlewamy wodę i zagotowujemy. Następnie wsypujemy kaszę, solimy i gotujemy na małym ogniu ok. 10 minut. Dodajemy zamrożony szpinak i gotujemy jeszcze ok. 5 minut, często mieszając. Do masy wsypujemy zmielone orzechy, przyprawiamy i miksujemy. Odstawiamy do ostygnięcia.

Przygotowujemy ciasto:

Do miski wsypujemy mąki, sól, proszek do pieczenia i dokładnie mieszamy. Następnie dodajemy wodę (zaczynamy od mniejszej ilości, a jeśli ciasto będzie za suche dodajemy jeszcze odrobinę) i margarynę (w temperaturze pokojowej). Wyrabiamy ciasto, a następnie wylepiamy wysmarowaną tłuszczem formę o średnicy ok. 26 cm. Nakłuwamy widelcem w kilku miejscach, a następnie podpiekamy przez ok. 15 minut w temperaturze 200°C. Wykładamy masę szpinakową na ciasto, a na wierzch kładziemy pokrojone, ugotowane marchewki. Pieczemy jeszcze ok. 15 minut.

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 (o anafilaksji możesz przeczytać tutaj).

Polecamy także inne tarty na słodko i na słono:

- Bezglutenowa tarta makowa z żurawiną
- Tarta jaglana ze szparagami
- Warzywna tarta jaglana

Tarta bezglutenowa ze szpinakiem

Pasta marchewkowo – sezamowa z suszonymi pomidorami

Dobrze czasem urozmaicić swoje menu robiąc na przykład pasty z dodatkiem warzyw. Postanowiliśmy wypróbować połączenie marchewki z tahiną i dodaliśmy do tego suszone pomidory. Nasza pasta marchewkowo – sezamowa z suszonymi pomidorami to nasze wielkie kulinarne odkrycie. Bardzo się nią zajadaliśmy. Połączenie tych składników nadało jej oryginalny, pyszny smak.

Składniki:

- 3 duże marchewki
- 2 łyżki masła sezamowego (tahini)
- 4 płaty pokrojonych pomidorów suszonych w oleju
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 1/2 małego ząbka czosnku

Przygotowanie pasty:

Marchew ugotować i przestudzić, a następnie zblendować z pozostałymi składnikami.

Smacznego!

Pasta marchewkowo – sezamowa z suszonymi pomidorami

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

Alergia Pokarmowa

Zapiekanka z kalafiorem i kozim serem (bez glutenu, jajek, soi)

Zamiast tradycyjnego kalafiora z bułką tartą i ziemniakami można te warzywa podać w formie zapiekanki. Może powiemy kilka słów o kalafiorze… W porównaniu z innymi warzywami z rodziny kapustowatych, jest on najbardziej lekkostrawny. Zawiera dużo potasu, wapnia, magnezu, żelaza, a także pierwiastki śladowe, takie jak cynk, chrom, mangan i selen. Bogaty jest również w prowitaminę A (beta-karoten) oraz witaminy B, C i E. Warto spożywać go w każdej postaci. Nasza zapiekanka z kalafiorem i kozim serem jest świetną propozycją na obiad lub kolację.

Składniki:

- 1 średni kalafior
- 3 duże ziemniaki
- 3 średnie pomidory
- 1 średnia cukinia
- 1 mały por
- 1 ząbek czosnku
- 1 1/4 szklanki mleka ryżowego
- ok. 80 g startego żółtego sera koziego*
- 2 łyżki mąki ryżowej
- 3 łyżki oleju
- sól
- natka pietruszki

Przygotowanie zapiekanki:

Kalafior podzielić na małe różyczki, ziemniaki obrać i pokroić w dość dużą kostkę, a następnie gotować ok. 10 minut w osolonej wodzie (najlepiej w osobnych garnkach). Warzywa wyjąć i odcedzić. Na oleju lekko podsmażyć posiekany czosnek i pokrojony w talarki por. Dodać pokrojoną w drobną kostkę cukinię i smażyć jeszcze przez chwilę, ciągle mieszając. Zalać połową ilości mleka i zagotować. Resztę mleka wymieszać z mąką i wlać do sosu. Na koniec dodać starty ser* i natkę pietruszki oraz przyprawić solą i pieprzem. Do posmarowanego olejem naczynia do zapiekania wkładać warstwami ziemniaki, kalafior i pokrojone pomidory. Zalać sosem i zapiekać przez ok. 25 minut w temperaturze 190°C.

*Można spróbować dodać ser wegański lub pominąć ten składnik.

Zapiekanka z kalafiorem i kozim serem

Zapiekanka z kalafiorem i kozim serem

Alergia Pokarmowa

Zapiekanka z kalafiorem i kozim serem

Naleśniki jaglano – ryżowe (bez pszenicy, mleka, jajek, soi)

Lubimy naleśniki i ciągle eksperymentujemy z różnymi mąkami, głównie tymi bezglutenowymi. Na naszej stronie jest już kilka przepisów na bezglutenowe naleśniki oraz gofry (linki znajdziecie pod przepisem). Dzisiaj prezentujemy Wam przepis na naleśniki jaglano – ryżowe bez jajek. Obecność siemienia lnianego sprawia, że ciasto lepiej się klei, a jednocześnie dzięki niemu wartość odżywcza naleśników jest wyższa. Jak wiemy, także proso jest bardzo zdrowe i ono również sprawia, że w naleśnikach mamy znacznie więcej mikroelementów niż w zwykłych, glutenowych, bazujących na wysoko oczyszczonej mące pszennej. Nasze naleśniki jaglano – ryżowe świetnie smakują zarówno z owocami, jak i ze słonym farszem. Spróbujcie!

Składniki (na ok. 7 naleśników):

- 2 1/4 szklanki mleka ryżowego
- 1 szklanka mąki jaglanej
- 1 szklanka mąki ryżowej
- 2 łyżki zmielonego siemienia lnianego złotego
- 1 czubata łyżka mąki z tapioki
- szczypta soli

Przygotowanie naleśników jaglano – ryżowych:

Wszystkie składniki zmiksować i odstawić na ok. 15 minut. Zamieszać, jeśli ciasto jest zbyt gęste, dodać kilka łyżek wody. Smażyć na dobrze rozgrzanej patelni z niewielką ilością tłuszczu.

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 gryczane z serkiem żurawinowym
- Gofry bezglutenowe

Naleśniki jaglano – ryżowe

Naleśniki jaglano – ryżowe

Chleb owsiany z teff (bez

glutenu, mleka, jajek, soi)

Dzisiaj kolejny bezglutenowy przepis na chleb – chleb owsiany z teff. Teff jest to pseudozboże, które zawiera dużo wapnia, żelaza, kwasu foliowego, antyoksydantów i błonnika, dlatego warto je dodawać do różnych wypieków. Musimy przyznać, że nasz eksperyment się udał. Po spróbowaniu chleba owsianego, niektórzy już nie chcą innego.

Składniki:

- 2 szklanki mąki owsianej
- 1 szklanka mąki z tapioki, skrobi kukurydzianej lub ziemniaczanej
- 2/3 szklanki mąki teff
- 1/2 szklanki zmielonego siemienia lnianego
- 1 płaska łyżka łuski babki jajowatej
- 1 opakowanie drożdży instant
- 1,5 łyżeczki soli (np. himalajskiej lub morskiej)
- 1 łyżeczka cukru (np. trzcinowego)
- 400 ml letniej wody
- 2 łyżki oleju

Przygotowanie chleba owsianego z teffu:

Mąki przesiać do dużej miski, dodać siemię lniane, babkę jajowatą, sól, cukier oraz drożdże i dokładnie wymieszać. Następnie wlać wodę i olej, wyrabiać łyżką przez około 10 minut. Przełożyć do wysmarowanych tłuszczem i obsypanych mąką gryczaną 2 foremek 10 x 22 cm (lub do jednej większej) i zostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia na około 1 godzinę. Piec przez około 50 minut w temperaturze 180°C.
Smacznego!

***Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z**

certyfikatem bezglutenowym!

Chleb owsiany z teff

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 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

Chleb owsiany z teff

Naleśniki bezglutenowe wegańskie (bez pszenicy,

mleka, jajek)

Nasze naleśniki bezglutenowe wegańskie to przypadkowe odkrycie – wynik eksperymentu, który miał być po prostu lekkim, letnim obiadem. Smak jednak okazał być się tak wspaniały, że jednogłośnie postanowiliśmy „wrzucić" ten przepis, dzieląc się naszą radością z udanego obiadu. Nasze naleśniki świetnie smakują z serkiem migdałowym!

Składniki:

- 2 szklanki mleka sojowego
- 1 szklanka mąki owsianej
- 1/2 szklanki mąki z teff
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1/3 szklanki mąki z cieciorki
- szczypta soli (np. himalajskiej)
- 1 opakowanie cukru waniliowego (opcjonalnie)

Przygotowanie naleśników bezglutenowych wegańskich:

Wszystkie składniki zmiksować, odstawić na ok. pół godziny, a następnie smażyć na dobrze rozgrzanej patelni z niewielką ilością tłuszczu.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na naleśniki i gofry:

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

- Gofry bezglutenowe

Naleśniki bezglutenowe wegańskie