Pizza bezglutenowa ze szparagami (bez pszenicy, mleka, jajek, soi)

Pizza to włoski przysmak znany na całym świecie. Lubi ją chyba każdy. A co z osobami nie mogącymi spożywać pszenicy, glutenu czy sera? Czy można zrobić pizzę bez tych składników? Otóż właśnie taka jest nasza pizza bezglutenowa ze szparagami. Okazuje się, że jest pyszna nawet bez sera!

Składniki:

Ciasto:

- 1 szklanka mąki ryżowej białej
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej (mąka z tapioki lub kukurydzianej)
- 1/4 szklanki mąki gryczanej
- 1/4 szklanki mąki z amarantusa
- 1 1/2 łyżeczki drożdży instant
- 1 łyżeczka cukru
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżka oleju
- 3/4 szklanki letniej wody

Dodatki:

- 3 łyżki przecieru pomidorowego
- 1 mała cebula
- 1/4 czerwonej papryki
- 1 pomidor
- kilka ugotowanych szparagów
- 4 łyżki kukurydzy konserwowej
- 2 łyżki oleju
- sól, pieprz

- przyprawa włoska lub do pizzy

Przygotowanie pizzy bezglutenowej ze szparagami:

Do miski przesiewamy mąki, dodajemy drożdże, sól, cukier i mieszamy. Następnie wlewamy wodę i olej i dokładnie wyrabiamy. Ciasto wykładamy do natłuszczonej i wysypanej mąką gryczaną foremki (średnica ok.25 cm). Jeśli lubimy pizzę na grubym cieście, wykładamy całość, jeśli na cienkim – dzielimy na dwie części (wtedy potrzebujemy więcej nadzienia). Ciasto smarujemy przecierem pomidorowym, posypujemy przyprawą do pizzy i wykładamy resztę składników. Odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Następnie polewamy 2 łyżkami oleju i pieczemy przez ok. pół godziny w piekarniku nagrzanym do 200°C (grube ciasto).

Smacznego!

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

O szparagach przeczytasz tutaj.

Polecamy także inne przepisy na dania ze szparagami:

- Zielone szparagi z sosem a'la holenderskim
- Jaglotto ze szparagami
- Zupa krem z białych szparagów
- Tarta jaglana ze szparagami

Polecamy także inny przepis na pizzę bezglutenową:

- Pizza gryczana z serem kozim i rukolą

Pizza bezglutenowa ze szparagami

Pizza bezglutenowa ze szparagami

Wegański ser z cieciorki (bez glutenu, mleka, jajek, soi)

Wszyscy wiemy, że dieta powinna być urozmaicona. Nie zawsze jednak mamy pomysł, co dać alergikowi, bo tego nie może, a tamtego nie lubi. Dlatego też proponujemy wegański ser z cieciorki, który wprawdzie nie smakuje jak krowi czy kozi, ale jest smaczny, zdrowy i może wzbogacić nasz jadłospis o nowe smaki.

Składniki:

- 1 szklanka mąki z cieciorki
- 2 szklanki mleka ryżowego w płynie
- 5 czubatych łyżek oleju kokosowego rafinowanego
- 4 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżka płatków drożdżowych (można pominąć)
- 1 łyżeczka soli ziołowej
- ewentualnie pieprz lub papryka do smaku

Przygotowanie sera z cieciorki:

W garnku wymieszać zimne mleko ryżowe z mąką z cieciorki i solą. Gotować ciągle mieszając, aż masa zgęstnieje i będzie odchodzić od ścian garnka. Następnie dodać olej kokosowy i gotować jeszcze kilka minut, żeby masa wchłonęła tłuszcz. Na koniec wlać sok z cytryny i doprawić. Serek ten jest bardzo łagodny w smaku, więc można dodać pikantne przyprawy, jeśli ktoś lubi i nie ma przeciwwskazań w jego diecie. Wyłożyć do płaskiego naczynia i zostawić do ostygnięcia. Przechowywać w lodówce. Schłodzony ser mocno twardnieje, dzięki czemu można go kroić w plastry.

Smacznego!

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

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

Wegański ser z cieciorki

Wegański ser z cieciorki

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

Wiosenna sałatka z komosy ryżowej (bez mleka, mięsa, jajek)

Sałatka jest świetna na każdą porę dnia. Można ją także zabrać do pracy lub na piknik. Nasza wiosenna sałatka z komosy ryżowej zawiera naturalnie bezglutenowe zboże – komosę ryżową (ziarna quinoa) i młode warzywa. Dodatek zieleniny nadaje jej wiosennego charakteru. Polecamy!

Składniki (proporcje na 3 – 4 osoby):

- 1/2 szklanki suchej komosy ryżowej (quinoa)
- 1 mała kalarepa
- 2 średnie marchewki
- 2 łyżki pokrojonego szczypiorku
- 5 pokrojonych rzodkiewek
- 1 łyżka pokrojonego koperku
- 1 łyżka pokrojonej natki pietruszki
- 3 -4 łyżki majonezu bezjajecznego (przepisy na naszej stronie: przepis 1, przepis 2, przepis 3)
- sól
- pieprz

Przygotowanie:

Komosę dokładnie płukać pod bieżącą wodą do momentu aż będzie ona czysta, a następnie ugotować w podwójnej ilości wody ze szczyptą soli (około 15 min. na niezbyt dużym ogniu, żeby się nie rozgotowała). Marchewkę i kalarepę ugotować, przestudzić i pokroić. Wystudzoną kaszę wymieszać z warzywami i zieleniną, dodać majonez i przyprawy do smaku.
Smacznego!

Polecamy także inne przepisy na sałatki:

- Sałatka letnia zielona
- Sałatka ziemniaczana z fasolą
- 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

Wiosenna sałatka z komosy ryżowej

Placki z dyni i jabłek (bez glutenu, cukru, mleka, jajek)

Czy znacie dynię Hokkaido? Jest to dość popularna w Polsce dynia, która dostępna jest przez cały rok. Można ją kupić w wielu sklepach ze zdrową żywnością. Jest ona mniejsza od naszej zwykłej polskiej dyni i ma bardziej intensywny, pomarańczowy kolor. Dynia jest bogatym źródłem karotenu, witamin A, z grupy B, C oraz PP, a także składników mineralnych, m.in. żelaza, wapnia, magnezu. Proponowane przez nas bezglutenowe placki z dyni i jabłek mają bardzo prosty skład, szybko się je przygotowuje i jeszcze szybciej je.

Składniki:

- 3/4 szklanki drobno startej dyni Hokkaido
- 3/4 szklanki drobno startego jabłka
- 1/2 szklanki mąki gryczanej
- szczypta soli (my użyliśmy himalajskiej)
- szczypta cynamonu

Przygotowanie placków z dyni i jabłek:

Wszystkie składniki dokładnie wymieszać i smażyć na odrobinie oleju (najlepiej na ryżowym lub z pestek winogron).

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na dania z dynią:

- Bułeczki dyniowe
- Gulasz warzywny z dynią Hokkaido

Polecamy także inne przepisy na naleśniki, gofry, placki i racuchy:

- Naleśniki bezglutenowe wegańskie
- Naleśniki jaglano – ryżowe
- Naleśniki z kremem karobowym
- Naleśniki owsiane z sorgo
- Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym
- Gofry bezglutenowe
- Racuchy drożdżowe bezglutenowe
- Placki gryczane z jabłkami
- Placki ryżowe z jogurtem kozim
- Placuszki z quinoa i daktylami
- Placki ziemniaczane z sosem a'la tzatziki

- Placki z cukinii i ziemniaków

Placki z dyni i jabłek

Chleb bezglutenowy z siemieniem lnianym (bez mleka, jajek)

Dzisiaj proponujemy świetny chleb bezglutenowy z siemieniem lnianym na bazie mąki owsianej. Dodatek amarantusa i nasion lnu podnosi jego wartość odżywczą i walory smakowe. Wzbogacanie pieczywa bezglutenowego mąkami z pseudozbóż oraz

nasionami znacznie podnosi ich wartość odżywczą, co jest szczególnie ważne w przypadku osób stosujących diety eliminacyjne. Alergicy oraz inne osoby stosujące dietę bezglutenową z pewnością do nich należą. Spróbujcie!

Składniki:

1 3/4 szklanki mąki owsianej bezglutenowej
1 szklanka mąki z tapioki (lub skrobi ziemniaczanej, kukurydzianej)
1/2 szklanki mąki z amarantusa*
1/2 szklanki mąki gryczanej*
1/3 szklanki siemienia lnianego
1 opakowanie drożdży instant* (na 1/2 kg mąki)
1 1/2 płaskiej łyżeczki soli
1 łyżeczka cukru
420 ml letniej wody
2 łyżki oleju

Przygotowanie chleba bezglutenowego z siemieniem lnianym:

Mąki przesiać do dużej miski, dodać siemię lniane, sól, cukier oraz drożdże i dokładnie wymieszać. Następnie wlać wodę i olej, wyrabiać łyżką przez ok. 10 minut. Przełożyć do wysmarowanych tłuszczem i obsypanych mąką gryczaną 2 foremek 10x22cm (lub do jednej większej) i zostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia na ok. 1 godzinę. Piec przez ok. 1 godzinę w temperaturze 180°C

.
Smacznego!

***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 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 bezglutenowy z siemieniem lnianym

Majonez sojowy (bez jajek, octu, musztardy, cukru)

Majonez to tradycyjny gęsty sos, który dodaje się do różnych sałatek lub dekoruje się nim jajka. Nie każdy wie, że majonez da się zrobić bez jajek. Na naszej stronie publikowaliśmy już takie przepisy (majonez z kaszy jaglanej, majonez z orzechów nerkowca). Dzisiaj kolejny – najprostszy i najszybszy w wykonaniu – majonez sojowy.

Składniki:

- 1/2 szklanki mleka sojowego
- 3/4 szklanki oleju (najlepiej o neutralnym smaku, np. ryżowego lub z pestek winogron)
- sok z 1/2 cytryny
- sól ziołowa
- pieprz i inne przyprawy według uznania

Przygotowanie majonezu sojowego:

Mleko sojowe, olej i sok z cytryny wlewamy do blendera, dodajemy trochę soli i przypraw. Miksujemy do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Po wyłączeniu blendera chwilę odczekujemy i wylewamy do miseczki lub słoika.

Nasz przepis zainspirowany jest przepisem na majonez sojowy ze strony www.siegnijpozdrowie.org.

Smacznego!

Polecamy także inne przepisy na majonezy i sosy:

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

Napój sojowy naturalny z dodatkiem wapnia uzyskanym z alg morskich. Przepyszna alternatywa dla mleka pochodzenia zwierzęcego. Soja posiada dużo silnych prozdrowotnych właściwości. Napój sojowy obniża cholesterol, poprawia działanie układu krwionośnego oraz odtruwa organizm. Polecane dla wegetarian, osób uczulonych na mleko, laktozę oraz dla bezglutenowców.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Majonez sojowy

Batony bezglutenowe bez pieczenia (bez mleka, jajek, kukurydzy, soi)

Osoby nie mogące spożywać jajek często mają problem z przygotowaniem słodkich wypieków, gdyż trudno im znaleźć ciekawe przepisy nie zawierające tego składnika. Z myślą szczególnie o takich osobach przygotowaliśmy przepis na batony bezglutenowe bez pieczenia. Nie wymagają one pieczenia, są szybkie do zrobienia i naprawdę smaczne. Można je zapakować dzieciom na drugie śniadanie do szkoły lub wziąć ze sobą do

pracy. Propozycje kolejnych ciekawych przepisów na ciastka bezglutenowe znajdziecie pod wpisem. Smacznego!

Składniki:

1 opakowanie płatków ryżowych gniecionych
400 ml mleka kokosowego
100 ml wody
2 łyżki oleju kokosowego
2 łyżki miodu lub syropu
1 opakowanie cukru waniliowego lub cytrynowego
1 szklanka suszonej żurawiny
1/2 szklanki pokrojonych suszonych śliwek

Przygotowanie batonów bezglutenowych:

Zagotować mleko kokosowe z wodą i olejem kokosowym, dodać pokrojone suszone śliwki, cukier waniliowy, miód i płatki ryżowe. Gotować kilka minut, a na koniec dodać suszoną żurawinę i wymieszać. Wyłożyć masę do płaskiego naczynia, ubić łyżką łyżką i wyrównać powierzchnię. Pozostawić do ostudzenia. Po wystudzeniu pokroić w prostokąty.

Smacznego!

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

Polecamy także przepisy na bezglutenowe ciastka:

- Bezglutenowe ciasteczka cynamonowe
- Kruche ślimaczki z daktylami i kokosem
- Szyszki z ryżu i prosa
- Szybkie ciastka gryczane bez pieczenia
- Mini – tartinki z malinami i kremem czekoladowym

Batony bezglutenowe bez pieczenia

Chleb bezglutenowy kukurydziano–ryżowy z amarantusem (bez mleka)

Chleb bezglutenowy kukurydziano-ryżowy z amarantusem jest smaczną i zdrową propozycją nie tylko dla alergików. Gotowe chleby bezglutenowe oraz te z mieszanek nie są najlepszą opcją dla alergików, gdyż mogą zawierać szkodzące im dodatki. Dlatego też chleby warto robić samemu w domu, wykorzystując do tego sprawdzone składniki. Pieczenie chleba naprawdę nie zajmuje dużo czasu, a gdy się już taki chleb zrobi, ma się z tego prawdziwą satysfakcję.

Składniki:

- 1 1/2 szklanki mąki kukurydzianej
- 1 szklanka mąki ryżowej
- 1 szklanka skrobi kukurydzianej (może być także ziemniaczana lub z tapioki)
- 1/2 szklanki zmielonego siemienia lnianego
- 2 pełne łyżki mąki z amarantusa
- 1 opakowanie drożdży instant
- 1 1/2 łyżeczki soli
- 2 łyżeczki cukru trzcinowego
- 550ml letniej wody
- 2 łyżki oleju

Przygotowanie chleba kukurydziano – ryżowego:

Mąki i skrobię przesiać do miski, dodać zmielone siemię lniane, sól, cukier i drożdże. Wszystko dokładnie wymieszać, wlać wodę i olej, a następnie wyrobić. Przełożyć masę do dużej, wysmarowanej i posypanej mąką kukurydzianą foremki (lub dwóch małych o wymiarach ok. 22×12 cm). Zostawić do wyrośnięcia na około 1 godzinę. Piec w temperaturze 190ºC przez około 50 minut.

Smacznego!

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 na drożdżach
- Chleb bezglutenowy z siemieniem lnianym
- Chleb owsiany
- Chleb gryczany na drożdżach

Polecamy także przepis na bezglutenowy zakwas chlebowy:

- Bezglutenowy zakwas chlebowy

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