Bezglutenowe bułki śniadaniowe (bez glutenu, pszenicy, mleka, jajek)

Bułki są świetną propozycją na śniadanie dla dzieci, zwłaszcza do szkoły czy przedszkola. Nasz nowy przepis to bezglutenowe bułki śniadaniowe. Są pyszne i miękkie, także następnego dnia po upieczeniu. To ważne, ponieważ zwykle trzeba je upiec wieczorem, żeby szybko przygotować poranny posiłek. Po wystygnięciu należy je włożyć do woreczka foliowego. Mamy nadzieję, że zasmakują Wam nasze bezglutenowe bułki śniadaniowe. Są naprawdę super!

Składniki (na około 10 bułek):

- 1 szklanka maki owsianej
- 1 szklanka mąki jaglanej
- ½ szklanki mąki ziemniaczanej
- ½ szklanki mąki z tapioki
- 2 czubate łyżki łuski babki jajowatej
- 1 opakowanie drożdży instant (3 łyżeczki)
- 1 płaska łyżeczka cukru
- ¾ łyżeczki soli
- 2 szklanki ciepłej wody
- 2 łyżki oleju

  *Opcjonalnie – nasiona do posypania (np. mak, sezam, siemię lniane lub słonecznik)

Przygotowanie:

Mąki przesiać do miski, dodać łuskę babki jajowatej, suszone drożdże, sól i cukier. Wszystko dokładnie wymieszać, a następnie wlać wodę i olej. Wyrabiać ciasto na bułki do uzyskania jednolitej, gęstej masy. Odstawić do wyrośnięcia na około 30 minut. Podzielić ciasto na 10 części i zwilżonymi w

oleju dłońmi formować bułki i kłaść na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Posypać bułki nasionami i piec w temperaturze 200 stopni przez około 30 minut. Smacznego !

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

Bułki gryczano–jaglane (bez glutenu, mleka, jajek)

Miękkie, pyszne bułki bezglutenowe na śniadanie – o tym marzy wielu małych i dużych bezglutenowców. Nasze bułki gryczano-jaglane właśnie takie są! Składniki dobraliśmy tak, żeby mogły je spożywać osoby, które muszą wykluczyć owies i ryż ze swojej diety. Bułki te są dość duże, więc sprawdzą się również do domowych hamburgerów. Możecie je posypać sezamem, makiem lub innymi ziarnami. Bułki gryczano-jaglane są proste i szybkie w wykonaniu. Naprawdę warto spróbować!

Składniki:

- 1 szkl. mąki gryczanej
- 1 szkl mąki jaglanej
- 1/2 szkl. mąki ziemniaczanej
- 1/2 szkl. mąki z tapioki
- 2 czubate łyżki łuski babki jajowatej
- 3 łyżeczki suszonych drożdży
- płaska łyżeczka cukru
- 1 łyżeczka soli
- 2 szklanki ciepłej wody (niegorącej)
- 2 łyżki oleju

Bułki gryczano-jaglane

Przygotowanie:

Mąki przesiać do miski, dodać łuskę babki jajowatej, suszone drożdże, sól i cukier. Wszystko dokładnie wymieszać, a następnie wlać wodę i olej. Wyrabiać ciasto na bułki do uzyskania jednolitej masy, odstawić do wyrośnięcia na około pół godziny. Następnie podzielić na 8 części i zwilżonymi w ciepłej wodzie dłońmi formować bułki i kłaść na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Piec w temp. 190 stopni przez około 15-20 min. Smacznego !

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

Bezglutenowe bułki owsiano-jaglane (bez pszenicy, mleka, jajek)

Pieczywo bez glutenu może być smaczne i miękkie. Takie właśnie są nasze bezglutenowe bułki owsiano-jaglane. Polubiły je również dzieci. Polecamy Wam do wypróbowania, bo domowe wypieki są najlepsze!

Składniki (na około 8 małych bułek):

suche:

- 1/2 szklanki mąki owsianej
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1/4 szklanki mąki jaglanej
- 1/4 szklanki mąki ryżowej białej
- 1 czubata łyżka łuski babki jajowatej
- 1 1/2 łyżeczki drożdży instant
- 1/2 łyżeczki cukru
- 1/2 łyżeczki soli

mokre:

- 1 szklanka ciepłej wody
- 1 łyżka oleju

Przygotowanie – bezglutenowe bułki owsiano-jaglane:

Do miski przesiać mąki, dodać łuskę babki jajowatej,drożdże, sól i cukier. Wszystko dokładnie wymieszać. Wlać ciepłą wodę i olej, wyrabiać ciasto łyżką do uzyskania jednolitej, dość gęstej konsystencji. Podzielić ciasto na 8 części, a następnie zwilżonymi dłońmi formować bułki. Kłaść na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, odstawić na około pół godziny do wyrośnięcia. Piec w temperaturze 200 stopni około 15-20 minut. Smacznego

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

Chleb na zakwasie z teff (bez glutenu, pszenicy, mleka, jajek)

Nasz chleb na zakwasie z teff jest wilgotny i pyszny. Dodatek mąki z cieciorki oraz mąki z teff znacznie podnosi jego wartości odżywcze. Jeżeli nie stosowaliście jeszcze teffu w Waszej bezglutenowej kuchni, musicie koniecznie spróbować! Teff (miłka abisyńska) zawiera dużo antyoksydantów, wapnia, żelaza, kwasu foliowego i błonnika. Ma niski indeks glikemiczny (IG), więc jest polecany dla cukrzyków. Mąkę z teff stosuje się najczęściej jako dodatek do chleba, ciast, naleśników. Płatki są świetne na śniadanie lub do deserów (np. czekoladowy budyń z teff). Polecamy!

Składniki na chleb na zakwasie z teff:

- zakwas ryżowo-owsiany
- 1 szklanka mąki z teff
- 1 szklanka mąki ziemniaczanej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1/2 szklanki mąki owsianej
- 1/3 szklanki mąki ryżowej białej
- 2 czubate łyżki mąki z cieciorki
- 1 czubata łyżka łuski babki jajowatej
- 1 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka cukru
- 3 łyżki oleju
- 2 1/2 szklanki ciepłej wody

Przygotowanie:

Mąki przesiać do dużej miski, dodać łuskę babki jajowatej, sól, cukier i wszystko razem wymieszać. Następnie dodać zakwas, wodę oraz olej. Łyżką wyrobić ciasto, następnie trzeba odstawić je w ciepłe miejsce na ok. 1 godzinę. Ciasto powinno być niezbyt gęste, ale nie przyklejać się do łyżki. Jeśli jest za rzadkie, dodać 2-3 łyżki mąki. Przełożyć do dwóch wysmarowanych tłuszczem i obsypanych mąką foremek wielkości 10x22cm (lub do jednej dużej). Zostawić do wyrośnięcia na 5 – 6 godzin (ciasto powinno wyrosnąć do brzegów foremek). Piec w temperaturze 200°C przez ok. godzinę.
Smacznego!

Chleb na zakwasie z teff

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

Chleb owsiany (bez pszenicy, mleka, jajek, cukru)

Każdy z nas spożywa chleb. Osobom na diecie bezglutenowej lub bez pszenicy ciężko jest zrobić czy kupić dobre i wartościowe pieczywo. My cały czas staramy się udoskonalać nasze przepisy. Udało się nam ulepszyć oraz lekko zmienić recepturę na chleb owsiany. Ten wyszedł idealny. Nie zawiera cukru, nie kruszy się. Dodatek mąki gryczanej i amarantusowej sprawia, że jest bardziej wartościowy oraz zawiera więcej mikroelementów niż zwykły biały chleb.

Składniki na chleb owsiany:

- 1 1/2 szklanki mąki owsianej
- 1 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1/4 szklanki mąki gryczanej
- 1/4 szklanki mąki amarantusowej
- 1 1/2 – 2 szklanek ciepłej wody
- 1 opakowanie drożdży suchych (instant)
- 1 łyżeczka soli himalajskiej
- 3 łyżki oleju (np. ryżowego)

Przygotowanie:

Wszystkie mąki, drożdże oraz sól wsypujemy do miski i mieszamy. Następnie dolewamy wodę 1,5 szklanki. Mieszamy łyżką, trzepaczką lub mikserem do połączenia składników, aż ciasto będzie miało jednolitą konsystencję. Wlewamy olej, łączymy razem. Ciasto powinno mieć konsystencję gęstej śmietany (czyli lać się z łyżki). Jeśli jest za gęste, dolewamy jeszcze trochę wody. Formę keksową smarujemy margaryną lub masłem i przelewamy ciasto. Kiedy urośnie o 1/3 (ok. 30 min), wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 200 st. C na 60-70 min. Po ostudzeniu jest gotowy do spożycia. Trwałość do 3 dni. Nie zawiera cukru. Smacznego!

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

Bezglutenowe bułki gryczano-kokosowe (bez mleka, jajek, soi)

Bezglutenowcy marzą o bułeczkach, które mogłyby zastąpić pszenne. Nie jest to proste zadanie, bo nie będą smakowały jak te z powszechnie dostępne. Ale osoby na diecie bezglutenowej (i innej eliminacyjnej) wykorzystują dozwolone składniki i uczą się nowych smaków. Nie wszyscy mogą też korzystać z gotowych wypieków bezglutenowych lub mieszanek. Zrobiliśmy więc bezglutenowe bułki gryczano – kokosowe, które są fajną alternatywą dla pszennych. Polecamy!

Składniki (na około 8 bułek):

- 1 szklanka mąki gryczanej
- 1/2 szklanki drobnej mąki kokosowej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1 pełna łyżka łuski babki jajowatej
- 1 1/2 łyżeczki drożdży instant
- 1 łyżeczka cukru
- 1/2 łyżeczki soli himalajskiej
- 1 1/2 szklanki ciepłej wody
- 1 łyżka oleju
- mleko kokosowe do posmarowania bułek

Przygotowanie:

Mąki przesiać do miski, dodać sól, cukier, drożdże i łuskę babki jajowatej. Dokładnie wymieszać, dodać wodę oraz olej, wyrabiać ciasto w misce do połączenia składników. Odstawić w ciepłe miejsce na około 1-1,5 godziny, żeby ciasto wyrosło (nie jest to duże zwiększenie objętości). Po tym czasie podzielić na 8 części. Zwilżonymi dłońmi formować bułki i kłaść na blachę z piekarnika wyłożoną papierem do pieczenia. Za pomocą pędzelka posmarować bułki mlekiem kokosowym, następnie odstawić jeszcze na około pół godziny. Piec w temperaturze 200 stopni przez około 30 minut. Smacznego!

Bezglutenowe bułki gryczano-kokoswe

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

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

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

Chleb bezglutenowy na drożdżach (bez pszenicy, mleka, jajek)

Lubimy eksperymentować w kuchni w poszukiwaniu nowych smaków. W ten sposób powstał smaczny chleb bezglutenowy na drożdżach. Jego zaletą jest to, że jest wilgotny i nie kruszy się, a dodatek mąki z teffu wzbogaca go w składniki odżywcze, tak ważne w diecie eliminacyjnej.

Składniki:

- 1 1/4 szklanki mąki ryżowej białej
- 1 szklanka mąki ryżowej pełnoziarnistej
- 1 szklanka mąki z tapioki (mąki ziemniaczanej lub skrobi kukurydzianej)
- 2/3 szklanki mąki jaglanej (u nas zmielona kasza

jaglana)
- 2/3 szklanki mąki z teffu
- 1/3 szklanki mąki sojowej lub z cieciorki
- 1 łyżka łuski babki jajowatej
- 1 2/3 łyżeczki soli (np. himalajskiej lub morskiej)
- 1 łyżeczka cukru trzcinowego
- 1 opakowanie drożdży instant
- 2 1/2 szklanki letniej wody
- 3 łyżki oleju

Przygotowanie chleba bezglutenowego na drożdżach:

Mąki przesiać do dużej miski, dodać łuskę babki jajowatej, sól, cukier i drożdże. Wszystko dokładnie wymieszać, a następnie wlać wodę i olej. Wyrobić ciasto za pomocą łyżki i przełożyć do 2 małych foremek (20x11cm) wyłożonych papierem do pieczenia lub natłuszczonych i obsypanych mąką (np. pełnoziarnistą ryżową). Odstawić w ciepłe miejsce, aż ciasto wyrośnie (na około 1 godzinę). Piec w temperaturze 200°C przez około godzinę.

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 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 na drożdżach

Chleb gryczany z tapioką i

siemieniem lnianym (bez glutenu)

Nasz chleb gryczany z tapioką i siemieniem lnianym stanowi wspaniałe urozmaicenie każdej diety, zwłaszcza tej bezglutenowej. Gryka to wartościowa roślina powszechnie dostępna w Polsce, której niestety nie doceniamy. Na polskich stołach zboże to występuje w postaci kaszy palonej, niepalonej, mąki i ekspandowanych ziaren. Z mąki gryczanej robi się także makaron. Gryka jest zbożem naturalnie bezglutenowym. My w naszym najnowszym przepisie wykorzystaliśmy mąkę z tego bogatego w składniki odżywcze zboża i zrobiliśmy z niej chleb. Dodaliśmy także bezglutenowej, hipoalergicznej tapioki i bogatego w składniki odżywcze siemienia lnianego, które poprawiają jego konsystencję.

Składniki:

- 3 1/3 szklanki mąki gryczanej
- 2/3 szklanki zmielonego siemienia lnianego
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1 łyżeczka soli (np. himalajskiej)
- 1 opakowanie drożdży instant
- 1 łyżeczka cukru
- 530 ml letniej wody
- 2 łyżki oleju

Przygotowanie chleba:

Do miski wsypać mąkę gryczaną i z tapioki, siemię lniane, sól oraz drożdże i cukier. Wymieszać, dodać pozostałe składniki, wyrobić łyżką. Ciasto przełożyć do wyłożonej papierem do pieczenia foremki (ok. 30 cm), przykryć ściereczką i odstawić do wyrośnięcia na ok. 1 godzinę. Piec ok. 1 godziny w

temperaturze 200°C.

Smacznego!

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

Chleb gryczany z tapioką i siemieniem lnianym

Polecamy także inne przepisy na chleby bezglutenowe:

- 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