Chleb z teffu i tapioki (bez glutenu, mleka)

Alergicy nie powinni jeść codziennie tego samego chleba, ale stosować rotację produktów, żeby uniknąć uczulenia na pokarmy, które dobrze tolerują (o diecie rotacyjnej możecie przeczytać tutaj). Przyda się więc Wam zapewne kolejny przepis na chleb. Dzisiaj polecamy świetny, miękki i sycący chleb z teffu i tapioki.

Składniki:

- 1 szklanka mąki z teff
- 1 szklanka mąki z tapioki
- 2/3 szklanki zmielonego złotego siemienia lnianego
- 1/2 szklanki mąki ze słodkiego ryżu (zmielony słodki ryż)
- 1/2 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/2 szklanki mąki sojowej
- 1 opakowanie drożdży instant
- 1 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka cukru
- 410 ml letniej wody
- 2 łyżki oleju

Przygotowanie chleba z teffu i tapioki:

Mąki przesiać do dużej miski, dodać siemię lniane, sól, cukier oraz drożdże i dokładnie wymieszać. Następnie wlać wodę i olej, wyrabiać łyżką przez około 10 minut. Przełożyć do wysmarowanej tłuszczem i obsypanej mąką foremki o wymiarach 12 x 25 cm, przykryć ściereczką i zostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia na około 1 godzinę. Piec przez około 1 godzinę w

temperaturze 190°C.
Smacznego!

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

Chleb z teffu i tapioki

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

Grzanki z patelni (bez glutenu, mleka, jajek)

Podgrzewanie czerstwego chleba na patelni – kiedyś była to praktyka często stosowana w polskich domach, aby nie marnować chleba. Dzisiaj wydaje się być nieco zapomniana. Twardy, wysuszony chleb często się wyrzuca. Osoby na diecie bezglutenowej wiedzą, że kupno lub zrobienie bezglutenowego chleba łączy się z dość wysokimi kosztami. Dlatego warto pamiętać o prostej i smacznej praktyce „odświeżania" chleba, która pozwoli trochę zaoszczędzić. Dla tych, którzy myślą, że do zrobienia grzanek z patelni musimy mieć zwykłe mleko i jajka, mamy dobrą wiadomość – wystarczy tylko mleko roślinne. Przedstawiamy Wam nasz sposób na grzanki z patelni.

Składniki:

- dowolna ilość czerstwego chleba (u nas chleb ryżowy na zakwasie)
- mleko roślinne w płynie (u nas ryżowe z wapniem)
- olej do smażenia
- ulubione dodatki (u nas dżem malinowy)

Przygotowanie grzanek z patelni:

Czerstwy lub suchy chleb zanurzyć w mleku roślinnym i zaraz wyjąć, żeby chleb nie był zbytnio nasączony. Następnie kłaść na patelnię z dowolną ilością rozgrzanego oleju. Smażyć do uzyskania pożądanego koloru. Podawać na ciepło z ulubionymi dodatkami.

Smacznego!

Grzanki z patelni

Grzanki z patelni

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

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

Chleb ryżowy na zakwasie (bez glutenu, mleka, jajek)

Dieta alergika bywa czasami bardzo ograniczona. Są osoby, które nie mogą jeść nie tylko glutenu, ale także większości zbóż lub pseudozbóż. Z myślą o tych osobach powstał chleb ryżowy na zakwasie. Jest on bardzo smaczny i wilgotny. Ryż jest niskoalergizujący, choć możliwe jest uczulenie również na ten produkt.

Składniki:

- 1 szklanka mąki ryżowej pełnoziarnistej
- 2/3 szklanki mąki ryżowej białej
- 1 szklanka mąki ze słodkiego ryżu (zmielić ryż, np. w młynku do kawy)
- 1 szklanka mąki ziemniaczanej lub z tapioki
- 1/3 szklanki mąki z cieciorki
- 1 łyżka łuski babki jajowatej
- 1 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka cukru
- zakwas bezglutenowy (przepis tutaj – Zakwas można zrobić również na samej mące ryżowej, ale łyżki nie powinny być czubate, tylko nieco mniejsze.)
- 2 szklanki letniej wody
- 3 łyżki oleju kokosowego

Przygotowanie:

Mąki przesiać do dużej miski, dodać sól, cukier oraz łuskę babki jajowatej i dokładnie wymieszać. Następnie dodać zakwas, wodę i olej. Dokładnie wyrobić i odstawić na ok. 1 godzinę. Ciasto powinno być dość miękkie, ale łyżka nie powinna się do niego przyklejać. Po lekkim wyrośnięciu (po ok. godzinie) przełożyć do dwóch wysmarowanych i obsypanych mąką ryżową foremek wielkości ok. 10x22cm (lub do jednej dużej). Odstawić na ok. 5 godzin, aż ciasto wyrośnie. Piec przez ok. 55 minut w temperaturze 190°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 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 ryżowy na zakwasie

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

Na pewno wielu z Was czeka na przepis na chleb bez drożdży. Zrobiliśmy więc chleb bezglutenowy na zakwasie, który jest smaczny i łatwy w wykonaniu. Ryż rzadko uczula, co jest ważną wiadomością dla alergików.

Składniki:

- zakwas bezglutenowy (link do przepisu)
- 1 1/2 szklanki mąki ryżowej białej
- 1 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej (lub skrobi z tapioki)
- 3/4 szklanki mąki owsianej bezglutenowej
- 2 czubate łyżki mąki z cieciorki
- 1 łyżka łuska babki jajowatej
- 1 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka cukru, miodu lub słodu
- 2 szklanki wody
- 3 łyżki oleju

Przygotowanie chleba na zakwasie:

Mąki przesiać do dużej miski, dodać babkę jajowatą, sól, cukier i wszystko wymieszać. Następnie dodać zakwas, wodę i olej. Łyżką wyrobić ciasto i odstawić 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 4-5 godzin (ciasto powinno wyrosnąć trochę ponad brzegi foremek). Piec w temperaturze 190°C przez ok. 55 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 bezglutenowy na drożdżach
- Chleb ryżowy 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 zakwasie

Chleb bezglutenowy na zakwasie

Bezglutenowy zakwas chlebowy (bez pszenicy, soi, kukurydzy)

Samodzielny wypiek chleba, a zwłaszcza bezglutenowego, zyskuje coraz więcej zwolenników. W książkach z przepisami kulinarnymi oraz w internecie jest wiele przepisów na chleb, ale większość z nich ma w swoim składzie drożdże, których oczywiście nie każdy może. Chociaż można dostać gotowy zakwas bezglutenowy, my zachęcamy do poświęcenia czasu na zrobienie własnego. Trzeba wykazać się odrobiną systematyczności i cierpliwości, ale na prawdę się to opłaca! Bezglutenowy zakwas chlebowy wcale nie jest taki trudny do zrobienia!

Składniki:

- 1 szklanka przegotowanej wody
- 3 czubate łyżki białej mąki ryżowej
- 2 czubate łyżki mąki owsianej bezglutenowej
- 1 łyżka soku z **niepasteryzowanych kiszonych ogórków**
- 1 łyżeczka cukru, miodu lub słodu

+ łącznie 5 łyżek mąki owsianej do dosypywania

Przygotowanie bezglutenowego kwasu chlebowego:

Wszystkie składniki (oprócz 5 łyżek mąki owsianej) wymieszać w słoiku o pojemności ok. 3/4 l i zostawić w ciepłym miejscu. Wieczko słoika powinno być niedokręcone, aby umożliwić dostęp powietrza (można też przykryć gazą i przymocować gumką). Każdego dnia dodać 1 łyżkę mąki owsianej i dokładnie wymieszać. Siódmego dnia można piec chleb. Zostawić 1 łyżkę zakwasu, dodać szklankę przegotowanej letniej wody i wsypać mąkę według przepisu początkowego, nie dodając już wody spod ogórków i cukru.

Powodzenia!

Polecamy przepisy na chleby bezglutenowe na zakwasie:

- Chleb ryżowy na zakwasie
- Chleb bezglutenowy na zakwasie

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

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

Bezglutenowy chleb owsiany (bez mleka, cukru, jajek)

Osoby na diecie bezglutenowej często mają problem z doborem pieczywa, które będzie im smakować. Nie jeden raz próby wypieku pieczywa z różnych mąk bezglutenowych kończą się klęską – chleb się kruszy, wychodzi z niego zakalec lub jest niesmaczny. My też coś o tym wiemy, ale mimo tego ciągle eksperymentujemy. Odkryliśmy ciekawe połączenie składników, które sprawia, że nasz chleb owsiany jest pyszny, nie kruszy się i dość długo utrzymuje świeżość. Przed Wami prosty, wypróbowany przepis na bezglutenowy chleb owsiany. Koniecznie spróbujcie!

Składniki:

- 2 szklanki mąki owsianej bezglutenowej
- 1 szklanki mąki ziemniaczanej (opcjonalnie skrobi kukurydzianej lub skrobi z tapioki)
- 3/4 szklanki mąki ryżowej i gryczanej (w równych proporcjach)
- 1 opakowanie drożdży suchych na 1/2 kg mąki
- 1-1,5 łyżeczki soli
- 420 ml letniej wody

- 2 łyżki oleju

Przygotowanie chleba owsianego:

Wszystkie rodzaje mąk i drożdże mieszamy razem. Następnie wsypujemy sól, wlewamy wodę oraz olej i ponownie mieszamy, aż do uzyskania jednolitej masy.
Ciasto przekładamy do blaszki keksówki (12×28,5 cm) i zostawiamy do wyrośnięcia w ciepłym miejscu pod ściereczką. Pieczemy w temperaturze 190ºC przez ok. 1 godzinę.

Smacznego!

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

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 kukurydziano – ryżowy z amarantusem

Polecamy także przepis na bezglutenowy zakwas chlebowy:

- Bezglutenowy zakwas chlebowy

PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Bezglutenowy chleb owsiany