Tradycyjne wielkanocne smakołyki (bez glutenu, mleka, jajek)

Każde święta mają swoje tradycyjne, ulubione potrawy. Na Wielkanoc na stołach pojawiają się babki i mazurki. Przepisy na tradycyjne wielkanocne smakołyki mają to do siebie, że nie przewidują wersji bez glutenu, mleka, masła czy jajek. Dlatego postaraliśmy się zmienić przepis na babkę wielkanocną i mazurek tak, aby mogły one znaleźć się na stole alergika. Oprócz tego proponujemy coś na słono – pasztet grzybowy lub śliwkowy z kaszą gryczaną.

Tradycyjne wielkanocne smakołyki – babka bez jajek, glutenu i mleka



Tradycyjne wielkanocne smakołyki

Na pierwszy ognień poszła babka – bez glutenu, mleka i jajek. Dzięki roślinnemu mleku w proszku i gorącej wodzie babka jest wilgotna i pyszna. Mimo braku jajek rośnie na proszku do pieczenia i sodzie.

Składniki:

- 1 i 1/2 szklanki mąki sojowej
- 1/2 szklanki mąki z amarantusa lub ryżowej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczona
- 3/4 szklanki cukru zwykłego lub trzcinowego
- 6 łyżek dowolnego mleka w proszku (np. sojowego bez kazeiny)
- 1/2 szklanki oleju (np. oleju kokosowego)
- 2 łyżki siemienia lnianego złocistego zalanego 1/4

szklanki gorącej wody i zmiksowanego
- 2 czubate łyżki mleka roślinnego w proszku rozpuszczonego w 1/4 szklanki gorącej wody
- szklanka gorącej wody
- skórka z cytryny lub dowolny aromat

Przygotowanie:

Suche składniki wsypujemy do miski i mieszamy. Z siemienia lnianego powinien nam się zrobić kisiel z ziarenkami. Ziarenka się nie zmiksują, ale to nie szkodzi, ponieważ w babce nie będzie ich czuć. Składniki mokre (oprócz gorącej wody!) wlewamy do oddzielnej miski i chwilę mieszamy trzepaczką. Dzięki „kisielowi" z siemienia, masa będzie dość kleista i gęsta. Następnie stopniowo łączymy składniki suche z mokrymi, cały czas mieszając, wlewamy gorącą wodę. Na sam koniec do ciasta dodajemy skórkę z cytryny lub wybrany aromat. Ciasto przelewamy do formy wysmarowanej tłuszczem roślinnym i pieczemy w temperaturze od 180-200°C przez ok. 45 minut (do suchego patyczka). Babkę wyciągamy z formy po ostudzeniu i smarujemy kajmakiem (z przepisu na mazurek). Można dodatkowo przyozdobić ją migdałami.

Tradycyjne wielkanocne smakołyki – mazurek kajmakowy z morelami (bez glutenu, mleka i jajek)



Tradycyjne wielkanocne smakołyki

Mazurek był wyzwaniem – zwłaszcza kajmak, który trudno jest zrobić bez zagęszczonego mleka. Tutaj z pomocą przyszedł nam napój waniliowy w proszku i budyń waniliowy. Gotując napój z cukrem otrzymamy gęsty syrop, który po dodaniu budyniu w proszku zmieni się w krem podobny do kajmaku. Wszystkie proporcje i dokładny sposób przygotowania znajdziecie w naszej wiosennej gazetce.

Mazurek jest bez glutenu i jajek – kruche ciasto wyszło dobrze dzięki mące sojowej, a skleiło je dodatkowo siemię lniane.

Dodatek namoczonych, suszonych moreli sprawił, że cały mazurek nie jest mdły i za słodki. Można ozdobić go w dowolny sposób – orzechami, migdałami, suszonymi owocami.

Składniki:

Ciasto:

- 1 1/4 szklanki mąki sojowej
- 3/4 szklanki mąki z amarantusa
- 3/4 szklanki cukru zwykłego lub trzcinowego
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 łyżki siemienia lnianego zalanego 1/5 szklanki gorącej wody (należy poczekać, aż napęcznieje)
- 200 g margaryny roślinnej

Kajmak:

- 1/2 szklanki mleka sojowego w proszku (bez wody)
- 2 niepełne szklanki wody
- 1 szklanka cukru
- 1 opakowanie bezglutenowego budyniu waniliowego

Masa morelowa:

- ok. 250 g suszonych moreli
- gorąca woda
- sok z jednej cytryny

Przygotowanie:

Kajmak:

Mleko w proszku rozpuszczamy w gorącej wodzie, wlewamy do garnka i wsypujemy cukier. Garnek powinien być wysoki i z grubym dnem. Gotujemy tak długo, aż powstanie gęsty syrop. Może to zająć ok. 30-40 minut. Aby uzyskać konsystencję kajmaku, odlewamy 1/4 szklanki syropu, rozpuszczamy w niej budyń i wlewamy do masy. Gotujemy przez chwilę, aż wszystko zgęstnieje. Gotowa masa będzie miała konsystencję rzadkiego budyniu. Zgęstnieje jeszcze odrobinę po wystudzeniu, ale nie za bardzo.

Ciasto:

Wszystkie składniki ciasta zagniatamy. Powinna powstać gładka

kulka. Jeśli jest zbyt lepka, można podsypać mąką. Następnie ciasto wkładamy do lodówki na ok. 1 godzinę. Po wyjęciu wyklejamy ciastem wysmarowaną tłuszczem blachę. Raczej nie wałkujemy – zbyt mocno się rwie i lepi. Pieczemy w piekarniku ok. 30 minut w temperaturze 180-200°C.

Masa morelowa:

Morele moczymy kilka godzin w wodzie z cytryną, a potem miksujemy je z odrobiną wody, w której się moczyły. Powinny mieć konsystencję dżemu.

Na przestudzony spód nakładamy masę morelową i kajmakową. Można dodatkowo ozdobić ciasto morelami i migdałami.

Tradycyjne wielkanocne smakołyki – pasztet gryczany ze śliwką lub grzybami

Pasztet gryczany jest świetną, lżejszą alternatywą dla mięsnego pasztetu. Śliwki i grzyby nadają mu staropolski smak, a przyprawy sprawiają, że smakuje doskonale zarówno na kanapkach, jak i jako przystawka, np. do chrzanu.



Tradycyjne wielkanocne smakołyki

Składniki:

- 300 g kaszy gryczanej
- 1 opakowanie proteiny sojowej
- 2 szklanki bulionu warzywnego (może być z kostki)
- 2 łyżki siemienia lnianego złocistego zalanego 1/4 szklanki gorącej wody i zmiksowanego
- 80-100 g suszonych grzybów lub 400 g śliwek suszonych
- cebula prażona
- gałka muszkatołowa
- zielony pieprz marynowany
- pieprz
- sól (np. himalajska)

Przygotowanie:

Jednym garnku gotujemy kaszę gryczaną, a w drugim proteinę

sojową w bulionie warzywnym przez ok. 20 minut. Pamiętajmy, że jeśli używamy bulionu z kostki, to powinna ona być bez polepszaczy smaku. Śliwki suszone zalewamy wcześniej wodą gazowaną i zostawiamy na kilka godzin do namoknięcia. To samo robimy z grzybami, jeśli wybraliśmy pasztet grzybowy. Ugotowaną kaszę i proteinę mielimy w maszynce do mięsa (można dwukrotnie, jeśli lubicie gładki pasztet). Do masy dodajemy wybrany zmielony dodatek, odrobinę wody, w której się moczył, zaparzone w 1/4 szklanki wody i zmiksowane siemię lniane oraz przyprawy. Przekładamy do wysmarowanych foremek i pieczemy ok. 45-60 minut w 180°C. Pasztet zostawiamy w formach do wystygnięcia.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciasta:

- Tarta makowa z żurawiną
- Tarta jagodowa
- Brownie z wiśniami
- Kaszkowiec kukurydziany
- Babka rodzynkowa
- Babka z batatem
- Ciasto mocno czekoladowe
- Ciasto czekoladowe
- Piernik
- Szarlotka sypana
- Ciasto jabłkowe, czyli szarlotka bezglutenowa
- Ciasto migdałowe
- Ciasto ze śliwkami
- Placek drożdżowy z agrestem i borówkami
- Torcik z kremem jaglanym i galaretką
- Torcik wegański Raffaello

- Brzdąc z kremem jaglanym
- Kakaowe ciasto gryczane z bakaliami
- Gotowany sernik wegański z tofu i kaszy jaglanej
- Mazurek z kremem z kaszy jaglanej
- Szybkie ciasto na kruchych ciasteczkach
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Cobbler, czyli owoce pod ciastem

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe, bezmleczne i bezjajeczne pasztety i pasty do chleba:

- Pasztet z proteiną sojową i słonecznikiem
- Pasztet jaglany z koperkiem i soczewicą
- Pasta z bobu
- Pasta marchewkowo -sezamowa z suszonym pomidorami
- Pasta na chleb ze słonecznika
- Pasta na chleb prawie jak jajeczna
- Wegański ser z cieciorki
- Masełko lniano – kokosowe

Pasta na chleb prawie jak jajeczna (bez jajek, glutenu, mleka)

Tofu ma trochę jajeczny smak. Nawet w konsystencji przypomina białko jajka. Orzechy nerkowca po zmieleniu są ziarniste i lepkie – trochę jak żółtko. Jeśli dodać do tego trochę mleka roślinnego to otrzymamy pastę, która w konsystencji przypomina pastę z jajka. Do tego przyprawy, natka pietruszki, koperek i zapomnimy, że na talerzu mamy tofu, a nie jajko… Coś dla osób z alergią na jajka lub na diecie wegańskiej.

Kilka słów o tofu – często wzbudza ono mieszane uczucia. Ale akurat w tym przypadku jego specyficzny smak sprawdza się w 100%. Ważne, żeby ser tofu był świeży.

Dla wzmocnienia efektu zapachu i smaku jajek, można użyć soli himalajskiej czarnej, która bardzo je przypomina.

Składniki:

- 100 g tofu naturalnego
- 50 g namoczonych (najlepiej przez noc) orzechów nerkowca
- 1/4 szklanki mleka roślinnego (może być sojowe, ryżowe)
- sól himalajska czarna
- pieprz
- sok z cytryny.
- kurkuma (Jeśli chcemy uzyskać dodatkowo kolor jajeczny, możemy dodać odrobinę kurkumy.)
- niepełna łyżeczka octu winnego
- drobno pokrojony koperek i natka pietruszki (może być też szczypiorek)

Przygotowanie pasty (opisane w krokach):

KROK 1. Tofu, orzechy i mleko umieszczamy w blenderze i miksujemy, aż uzyskamy gładką konsystencję

KROK 2. Dodajemy pokrojone zioła i miksujemy przez chwilę.

KROK 3. Dodajemy przyprawy – najlepiej stopniowo, aż uzyskamy odpowiadający nam smak.

- UWAGI DO PRZEPISU

1. Można wzbogacić smak pasty płatkami drożdżowymi – wystarczy pół łyżeczki. Sprawią one, że smak będzie bardziej intensywny, ale nie są konieczne. 2. Nie podajemy dokładnej ilości

przypraw, gdyż to już zależy od tego, jaką pastę lubimy najbardziej. Na pewno nie powinno się rezygnować z cytryny.
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 na jajka

Jajko jest jednym z najczęstszych alergenów pokarmowych. Trzeba pamiętać, że białko jaja uczula częściej niż żółtko. Jajko (najczęściej białko) może wywoływać nieprawidłowe reakcje przede wszystkim u dzieci, ale zdarza się, że alergia ta pozostaje do wieku dorosłego. Alergia na jajka może się ujawnić w okresie niemowlęcym i podejrzewa się, że zaczyna się już u płodu. Antygeny białka jaja przechodzą do mleka matki karmiącej.

Co uczula w jajku?

Białko jaja kurzego zawiera ponad 20 różnych frakcji białkowych, z których głównymi alergenami są:

- **owoalbumina** – większość uczulonych wykazuje wrażliwość na to białko
- **owomukoid** – najsilniejszy alergen- może także uczulać kontaktowo przy dotknięciu jaja do skóry
- **owotransferyna** – może powodować astmę
- **lizozym** – dawniej był uważany za główny alergen jaja, ale obecnie wiadomo, że uczula rzadziej

Alergia na jajka może być niebezpieczna!

Owoalbumina i owomukoid nie tracą swoich właściwości uczulających nawet po poddaniu ich obróbce technologicznej (np. po ugotowaniu). Mogą one działać szkodliwie nawet w

śladowych ilościach i wywoływać groźne dla życia objawy, np. obrzęk krtani, silną pokrzywkę, ciężką biegunkę, a także wstrząs anafilaktyczny. Osoba silnie uczulona na białko jaja kurzego (szczególnie dziecko), może zareagować napadem astmy, jeśli wejdzie do pomieszczenia, w którym ubija się pianę z jajek.

Żółtko jajka też może uczulać

Najważniejsze alergeny występujące w żółtku jaja kurzego to:

- **alfa-liwetyna**
- **globuliny**
- **lipoproteiny**

Alfa-liwetyna znajduje się we krwi i w piórach ptaków i powoduje reakcje krzyżowe z albuminami piór, odchodów i mięsa kurzego oraz innych ptaków (indyków, kaczki, gęsi, przepiórki i inne). Reakcję taką określa się zespołem „jajo – mięso ptaka". Nie jest więc słuszne zastępowanie jajek kurzych jajkami przepiórczymi (lub innymi), jeśli nie były one diagnozowane jako potencjalny alergen. Należy uwzględnić również możliwość alergii krzyżowej z mięsem drobiowym.

- CZYTAJ TEŻ...

Więcej o alergiach krzyżowych **czytaj tutaj**

Alergia na jajka kurze – objawy

Przede wszystkim warto podkreślić, że objawy po spożyciu jaj mogą być natychmiastowe (IgE-zależne) lub opóźnione (występują np. przeciwciała IgG)

- CZYTAJ TEŻ...

O rodzajach alergii IgE i IgG **czytaj tutaj**

Natychmiastowe reakcje to np.:

- wymioty
- biegunka
- rumień wokół ust, do którego może dołączyć obrzęk warg i skóry twarzy (obrzęk naczynioruchowy)
- pokrzywka na całym ciele (często)
- skurcz oskrzeli (astma)
- alergiczne zapalenie spojówek i /lub błony śluzowej nosa
- wstrząs anafilaktyczny

Do późnych reakcji uczuleniowych można zaliczyć astmę oskrzelową i przewlekły kaszel, do których może dojść drogą inhalacyjną (np. przebywanie w kuchni, w której były gotowane jajka).

Jajko w diecie niemowlaka

U niemowląt reakcja alergiczna może wystąpić już podczas pierwszej podaży jaja, dlatego trzeba bardzo ostrożnie wprowadzać je do diety małego dziecka.

Żółtko można zacząć podawać w 7 miesiącu życia (niewielkie ilości, jako dodatek do zupy), jeśli niemowlę nie ma skłonności do alergii. Białko jaja zaleca się dopiero po ukończeniu pierwszego roku życia.
Jeśli nasze dziecko ma alergię na jajo kurze (lub my sami), musimy je wyeliminować z diety pod każdą postacią. Czas eliminacji tego produktu ustala się indywidualnie dla każdego pacjenta. Należy zachować ostrożność kupując półprodukty i gotowe produkty spożywcze – dokładnie czytać etykiety, ponieważ alergeny jaj mogą się znajdować w produktach, w których się ich nie spodziewamy.

- CZYTAJ TEŻ...

O ukrytych alergenach **czytaj tutaj**

Białko w szczepionkach – uważaj!

Pamiętajmy, że do produkcji szczepionek wykorzystuje się białko kurze, dlatego trzeba poinformować lekarza o występującej alergii. Alergeny jaja kurzego mogą znajdować się także w lekach (np. lizozym stosuje się w czopkach dopochwowych).

Sprawdź, czym możesz zastąpić jajka!

Wiesława Skrzypczak, dietetyk

- Literatura

1.„Alergeny”, E. Rudzki, Medycyna Praktyczna, Kraków 2008 2.„Alergie pokarmowe”, M.Jarosz, J.Dzieniszewski, PZWL, Warszawa 2004 3.„Alergologia praktyczna”pod red. K. Obtułowicz, PZWL, Warszawa 2001 4.”Alergia i nietolerancja pokarmowa. Mleko i inne pokarmy”, M.Kaczmarski, E. Korotkiewicz-Kaczmarska, HELP-MED, Kraków 2013

Warzywna tarta jaglana (bez glutenu, mleka, jajek)

Czy wiecie, że bezglutenowe kruche ciasto na tartę można zrobić z kaszy jaglanej? Jest ona naturalnie kleista, więc niepotrzebne jest jajko. Poza tym kasza jaglana świetnie stabilizuje farsz warzywny do tarty, dzięki czemu obędziemy się bez jajek i śmietany! Wegańska warzywna tarta jaglana świetnie pasuje na kolację czy lunch do pracy.

Składniki (na jedną dużą, lub 2 małe tarty):

- 1 szklanka kaszy jaglanej do ugotowania
- 4 czubate łyżki mąki kukurydzianej
- 2 łyżki czubate oleju kokosowego (jeśli jest stały, jeśli płynny ok. 4 – 5 łyżek)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- sól, pieprz
- warzywa do tarty: właściwie dowolne. W tym przepisie był por i papryka (2 sztuki)
- 1/2 szklanki mleka roślinnego – może być z proszku

Przygotowanie:

KROK 1. Kaszę jaglaną gotujemy.

KROK 2. Kaszę studzimy, żeby nie była gorąca. Powinna być lekko ciepła. Jeśli mamy ugotowaną zimną kaszę (np. z poprzedniego dnia), to też nie ma problemu. Do kaszy dodajemy olej i miksujemy na gładką masę. Ciepła kasza po prostu łatwiej się miksuje. **Odkładamy 3-4 pełne łyżki zmiksowanej kaszy do miseczki.** Do pozostałej kaszy dodajemy mąkę z proszkiem i odrobiną soli, a następnie ugniatamy ciasto. Powinniśmy uzyskać kulkę podobną do ciasta kruchego.

KROK 3. Ciastem wyklejamy formę do tarty i wstawiamy do nagrzanego do 180°C piekarnika na ok. 10 – 15 minut.

KROK 4. Warzywa kroimy w drobną kostkę i podsmażamy na patelni z solą i pieprzem. Można przyprawić też ziołami, np. oregano, rozmarynem, tymiankiem. Połowę warzyw miksujemy z mlekiem i odłożoną kaszą. Do tej masy dodajemy pozostałe warzywa w kawałkach.

KROK 5. Farsz wylewamy na podpieczony spód i pieczemy ok. 20 minut w temperaturze 180 – 200°C. Po wyjęciu z piekarnika

tartę zostawiamy do przestudzenia, żeby farsz mógł się związać.

- Co możesz zamienić?

1. Olej kokosowy możesz zastąpić innym olejem. 2. Warzywa mogą być niemal dowolne, ważne, żeby nie miały za dużo wody (np. pomidory). Cukinia może być, ale też nie za dużo, żeby farsz nie był zbyt płynny. Cukinii lepiej nie miksować, tylko dodać w kawałkach. 3. Mąkę kukurydzianą możesz zastąpić np. ryżową wymieszaną z ziemniaczaną.



Warzywna tarta jaglana

Koktajl jaglany (bez mleka, soi)

Kasza jaglana jest niesamowicie uniwersalna. Można na przykład zrobić z niego koktajl jaglany wzbogacając zwykły koktajl owocowy, dzięki czemu będzie jeszcze bardziej zdrowy i sycący. Oprócz składników odżywczych występujących w owocach, które do niego dodamy (u nas banany i pomarańcze), znajdą się także liczne witaminy i mikroelementy znajdujące się w kaszy jaglanej. Warto też dodać, że ma ona właściwości odkwaszające. Dodawanie prosa do koktajli owocowych to też doskonały sposób na to, żeby przekonać dzieci do spożywania tej zdrowej kaszy lub też im ją „przemycić". Naturalna słodycz banana połączona z mlekiem roślinnym, przełamana sokiem z pomarańczy stanowi idealny pomysł na drugie śniadanie lub podwieczorek!

Składniki (na 1 porcję):

- 1/2 szklanki mleka roślinnego (np. ryżowego lub migdałowego)
- 1 banan
- sok z połowy lub całej pomarańczy
- 3 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej

- Kasza jaglana

Jak ugotować kaszę jaglaną dowiesz się tutaj.

Przygotowanie koktajlu jaglanego:

Zmiksować wszystkie składniki, przelać koktajl do szklanki. Smacznego!



Koktajl jaglany

Zamienniki jajka – czym zastąpić jajko?

Jajka występują w przepisach bardzo często. Wydaje się więc, że trudno je zastąpić, szczególnie w wypiekach. Jest to jednak

możliwe.

Oprócz profesjonalnych zamienników jajka dostępnych w sklepach ze zdrową żywnością możemy wyeliminować je, używając naturalnych składników, które są tańsze i łatwiej dostępne.

Najpopularniejsze zamienniki jajek:

- **papka z siemienia lnianego** – sprawdzi się tam, gdzie jajka mają być użyte jako substancja wiążąca – np. w ciastach kruchych, kotletach. Jak go przygotować? 2 łyżki mielonego siemienia lnianego zalewamy gorącą wodą (ok 1/5 szklanki) i zostawiamy do napęcznienia (ok 3-5 minut). Powstanie nam kleista masa. 1 czubata łyżka = 1 jajko.



- **owoce** – tutaj sprawdza się banan (pół banana = 1 jajko) lub mus jabłkowy. Wykorzystujemy to w tych przepisach, gdzie jajko ma za zadanie skleić (banan) lub rozluźnić ciasto (mus jabłkowy).
- **zmielone płatki owsiane** – 1 łyżkę płatków zalewamy 3 łyżkami gorącej wody, zostawiamy chwilę do napęcznienia. Jest to zamiennik 1 jajka. Można wykorzystać podobnie jak kisiel z siemienia. Trzeba pamiętać, że płatki owsiane mogą zawierać gluten, więc jeśli ktoś stosuje dietę bez glutenu to polecamy opcję z siemieniem.
- **mieszanina z mąki kukurydzianej/sojowej/z cieciorki** – łyżkę mąki zalewamy dwoma łyżkami wody. Taka mieszanina to zamiennik 1 jajka. Może być używana przy panierowaniu np. kotletów czy ryb. Trzeba uważać, żeby nie była za gęsta – powinna mieć konsystencję odrobinę gęstszą niż roztrzepane jajko
- **„kisiel” z łusek babki jajowatej** – wystarczy jedna łyżeczka zmieszana z 1/3 szklanki wody, aby z powodzeniem zastąpić tym jedno jajko. trzeba tylko odczekać parę minut, aby zgęstniało i można dodać do

ciasta, placków, naleśników lub kotletów.

- GDZIE KUPIĘ?

Mąkę z cieciorki i **mąkę kukurydzianą** znajdziesz w ofercie Vita Natura

Naleśniki bez jajka to nie jest problem!

Jajko jest w naleśnikach potrzebne, aby ciasto się skleiło i było sprężyste. Z powodzeniem jednak można:

- pominąć je – naleśnik będzie wtedy bardziej kruchy. Dobrze jest w takim przypadku wymieszać mąkę z której robimy naleśniki z mąką ziemniaczaną (2 czubate łyżki na 1,5 szklanki mąki)
- dodać papkę z siemienia lnianego. Dzięki temu naleśniki łatwiej się skleją i będą bardziej sprężyste.

Ciasto bez jajek

Tutaj największy problem jest z ciastami, które rosną na białkach (np. biszkopty). Tutaj można albo użyć specjalistycznych zamienników jajek, albo biszkopt zastąpić rodzajem ciasta ucieranego, które bez jajka zrobić jest dużo łatwiej (przepis wkrótce).

Ciasto kruche może obyć się bez jajek – dobrze sprawdzi się papka z siemienia lub (jeśli gluten nie jest wykluczony) z płatków owsianych albo „kisiel” z łusek babki jajowatej.

Zobacz przepis na czekoladowe ciasto bez jajek (oraz bez mleka i glutenu)

Zupa z soczewicy i warzyw z quinoa (bez glutenu, mleka, jajek)

Smaczny i sycący obiad w 30 minut? Nasza propozycja to zupa z soczewicy i warzyw z quinoa. Zawsze warto mieć w domu zapas soczewicy, gdyż można z niej łatwo przygotować szybkie danie lub przekąskę. Tutaj soczewicę urozmaiciliśmy smakiem warzyw korzennych, takich jak marchewka, seler, pietruszka oraz por. Ponieważ naszej zupy się nie zagęszcza i nie rozgotowuje się warzyw, zostaje w niej więcej składników odżywczych, a pyszna quinoa dodatkowo wzbogaca ją w wapń.

- SOCZEWICA - KTÓRĄ WYBRAĆ?

Jeśli jeszcze nie znasz soczewicy, lub chcesz się dowiedzieć o niej coś więcej, sprawdź nasz **artykuł w bazie wiedzy o produktach**.

Składniki:

- 1 szklanka soczewicy (dowolnego koloru, tutaj soczewica czerwona)
- 1/2 litra bulionu warzywnego (może być z kostki lub proszku, ale najlepiej bez glutenu i bez polepszaczy smaku!)
- warzywa: 2 marchewki, 1/2 selera, 2 pietruszki, 1 por
- olej do smażenia (np. olej kokosowy)
- przyprawy: gałka muszkatołowa, curry, pieprz, sól
- ugotowane ziarno quinoa

- Jak ugotować quinoa?

Sprawdź w naszym **przepisie na sałatkę**

Przygotowanie zupy z soczewicy i warzyw z quinoa (na 3 – 4 porcje):

KROK 1. Soczewicę wypłukać, zalać zimną wodą i gotować ok. 10 – 15 minut.

KROK 2. Obrać warzywa, pokroić w plastry i podsmażyć przez chwilę na patelni.

KROK 3. Soczewicę odsączyć, przesypać do garnka, zalać bulionem i dodać podsmażone warzywa oraz przyprawy. Gotować ok. 15 minut od czasu do czasu mieszając.

KROK 4. Zmiksować zupę, żeby powstał krem. Jeśli będzie za gęsta, można dodać więcej bulionu i jeszcze raz zagotować. Można też rozrzedzić ją mlekiem kokosowym.

KROK 5. Wymieszać z ugotowaną quinoa.

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

1. Soczewica może być dowolna, tutaj jest czerwona. 2. Warzywa można zmieniać: można dodać paprykę, pomidory, cukinię. 2. Jeśli nie macie bulionu, możecie zastąpić go wodą. Trzeba tylko mocniej przyprawić zupę. 3. Można dodać też mleko kokosowe.
Smacznego!

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

Polecamy także przepisy na inne zupy:

- Zupa – krem z kalafiora
- Zupa ogórkowa z batatami
- Zupa jarzynowa z jarmużem
- Zupa krem z białych szparagów
- Zupa pomidorowa z czerwoną soczewicą

- Zupa z cukinii z grzankami
- Zupa z pieczonych warzyw
- Krupnik z kaszą jaglaną
- Gazpacho z kaszą jaglaną
- Bezmleczny chłodnik litewski



yw z quinoa

Sałatka z quinoa z majonezem z nerkowców (bez mleka, jajek)

Ziarno quinoa (komosy ryżowej) jest bardzo zdrowe. Poleca się je szczególnie osobom na diecie bezmlecznej i bezglutenowej, gdyż zawiera dużo wapnia oraz innych składników odżywczych, które wzmacniają organizm i zapobiegają niedoborom na diecie eliminacyjnej. Nasza lekka sałatka z quinoa z majonezem z nerkowców jest doskonała na przyjęcie czy drugie śniadanie.

Składniki:

- 1 szklanka ugotowanego ziarna quinoa (dowolnego koloru)
- warzywa: w tym przypadku ogórek zielony, papryka, szczypiorek, brokuł, świeże liście młodego szpinaku
- 3 łyżki majonezu z nerkowców (przepis znajdziesz tutaj)

Przygotowanie (opisane w krokach):

KROK 1. Ziarna quinoa wypłukać, zalać wodą (2 szklanki wody na szklankę ziarna) i ugotować.

- CZY ZNASZ TEN PRODUKT?

Quinoa to smaczne i zdrowe bezglutenowe ziarno, które może być używane też jako kasza. Do wyboru mamy quinoa białe (gotuje się ok. 15 minut, pęcznieje najbardziej ze wszystkich rodzajów, ale nie dużo), quinoa czerwone (nie pęcznieje prawie wcale, po ugotowaniu jest lekko twarde) i quinoa czarne (najbardziej przypomina ziarenka, po ugotowaniu jest dość twarde, nie pęcznieje). Charakterystyczne dla quinoa są białe ogonki (kiełki), które pojawiają się podczas gotowania. Więcej na ten temat już wkrótce!
KROK 2. Warzywa pokroić w kostkę.

KROK 3. Quinoa i warzywa połączyć z majonezem i wymieszać doprawiając do smaku.

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

Właściwie wszystko. Ten przepis jest podany jako inspiracja – możesz użyć dowolnych warzyw, zastąpić quinoa ryżem (np. kolorowym, będzie pięknie się prezentował), a majonez z nerkowców zwykłym majonezem lub sosem winegret. Smacznego!
Polecamy także inne przepisy na sałatki:

- Sałatka letnia zielona
- Wiosenna sałatka z komosy ryżowej
- Sałatka ziemniaczana z fasolą

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

nezem z nerkowców

Majonez z orzechów nerkowca (bez jajek, mleka, glutenu)

Majonez bez jajek? Można go kupić **w tym sklepie**, ale dlaczego by nie pokusić się o przygotowanie wegańskiego majonezu w domu? Nie jest to trudne zadanie, a efekt końcowy, jego smak i satysfakcja z przygotowania majonezu jest nieoceniona. My proponujemy wersję z delikatnymi orzechami – majonez z orzechów nerkowca. Zdziwicie się, jak wspaniały efekt można uzyskać! Zobaczcie także inne ciekawe, wegańskie przepisy na majonezy (na końcu wpisu).

Składniki (ok. 250 – 300 ml majonezu):

- 100 g orzechów nerkowca
- od 3/4 do jednej szklanki oleju o neutralnym smaku (np. bezzapachowego oleju kokosowego)
- sok z cytryny (jeśli jest duża, wystarczy z połowy)
- 3/4 szklanki mleka sojowego
- 1 płaska łyżeczka musztardy
- 1 łyżeczka bulionu warzywnego w proszku lub połówka rozkruszonej kostki bulionowej (bez glutenu)
- sól
- pieprz

Przygotowanie majonezu z orzechów nerkowca:

KROK 1. Orzechy nerkowca namoczyć przez noc w przegotowanej wodzie. Jest to bardzo ważne, gdyż dzięki temu masa będzie gładka po zmiksowaniu.

KROK 2. Orzechy zmiksować blenderem (najlepiej takim z

dzbankiem) z gorącym mlekiem sojowym, aż powstanie gładka masa (ok. 1-3 minuty).

KROK 3. W małej miseczce wymieszać: sok z cytryny, musztardę, bulion, sól i pieprz. Dodać do masy, miksować przez chwilę.

KROK 4. Do masy powoli, cały czas miksując, dodawać olej. Nie może być go za mało, bo masa nie zgęstnieje. Miksować jeszcze chwilę (ok. 3 minuty). Sprawdzić, czy majonez ma odpowiedni smak, ewentualnie doprawić.

KROK 5. Majonez, póki jest ciepły, będzie dość rzadki. Trzeba go włożyć na minimum godzinę do lodówki (najlepiej dłużej), wtedy zgęstnieje. Jeśli po wyjęciu majonezu jest on dla nas nadal za rzadki, to można do niego dodać 2 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej i zmiksować ponownie.

Zobacz jak majonez komponuje się z sałatką z quinoa!

Polecamy także inne przepisy na majonezy i sosy:

- majonezu z kaszy jaglanej
- majonezu sojowego
- dipu z fasoli, którego (bez dodatku czosnku) można także używać jako majonezu

---

Sos a’la beszamel (bez mleka, masła, glutenu)

Sos beszamelowy tradycyjnie składa się z mąki, masła i mleka. Dla osób na diecie bezmlecznej i bezglutenowej jest to produkt

całkowicie zakazany. Dlatego też przedstawiamy alternatywny sos, idealny do zapiekania – dobry do makaronu lasagne, ziemniaków, czy zapiekanek. W tym wydaniu ziemniaki zapiekane z porem pod sosem a'la beszamel.

Składniki:

Na sos:

- 1 szklanka mleka roślinnego o neutralnym smaku, najlepiej niesłodzonego (może być ryżowe, sojowe)
- 2 łyżki mąki kukurydzianej
- 2 łyżki oleju kokosowego (najlepiej rafinowanego, czyli bezzapachowego)
- przyprawy: sól, pieprz, cukier, gałka muszkatołowa, sok z cytryny

- DLACZEGO LEPIEJ RAFINOWANY?

Olej kokosowy może być rafinowany i nierafinowany. Ten drugi jest zdrowszy, ale ma swój charakterystyczny, delikatny smak i zapach. Jeśli więc chcemy, aby olej był neutralny w smaku lepiej wybrać rafinowany. **Więcej na ten temat znajdziesz tutaj**.
Pozostałe:

- ziemniaki
- por

Przygotowanie:

KROK 1. W rondlu podgrzewamy olej kokosowy, wsypujemy mąkę i chwilę mieszamy, aż składniki się połączą i powstanie gładka masa. Mąka nie może się przypalić!

KROK 2. Wlewamy mleko i cały czas mieszamy trzepaczką aż masa zgęstnieje. Jeśli będzie za gęsta dolewamy mleka. Pamiętamy, aby cały czas mieszać, żeby nie zrobiły się grudki. W międzyczasie dodajemy przyprawy. Sos powinien mieć

konsystencję gęstego ciasta naleśnikowego.

KROK 3. Ugotowane ziemniaki (mogą być z poprzedniego dnia) kroimy na kawałki i układamy na dnie wysmarowanego naczynia żaroodpornego. Por kroimy i podsmażamy na oleju kokosowym z solą i odrobiną cukru. Por wykładamy na ziemniaki. Zalewamy wszystko ciepłym sosem

KROK 4. Zapiekamy w piekarniku ok. 20 minut, w temperaturze 180°C.

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

Mąkę kukurydzianą można zamienić na sojową, z ciecierzycy lub ryżową.

