Ciasto jaglane z bananami (bez glutenu, jajek, mleka)

Czy może być za dużo kaszy jaglanej? Na pewno nie w tym przepisie! Nasze ciasto jaglane z bananami to pyszny smakołyk. Jaglany spód, który świetnie zastępuje kruche ciasto i jaglany krem o bananowym smaku stanowią doskonałe połączenie.

Składniki:

(na 2 formy o średnicy 18 cm, lub jedną, dużą okrągłą formę)

Ciasto:

- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 1/4 szklanki mleka roślinnego (np. sojowego lub ryżowego)
- 2 czubate łyżki oleju kokosowego (jeśli jest stały, jeśli płynny – 4)
- 4 czubate łyżki mąki kukurydzianej
- 1/3 szklanki cukru trzcinowego, zwykłego lub ksylitolu
- łyżeczka proszku do pieczenia

Krem:

- 2 szklanki mleka ryżowego
- 8-10 łyżek płatków jaglanych
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 4 łyżki kakao
- 2 łyżki cukru trzcinowego, zwykłego lub 1 łyżka syropu z agawy
- 2 małe banany + 1 do ozdoby

- GDZIE KUPIĘ?

Jeśli szukasz doskonałej jakości kaszy jaglanej **zajrzyj tutaj.**

Możesz wybrać zarówno kaszę BIO jak i konwencjonalną.

Przygotowanie ciasta jaglanego z bananami:

KROK 1. Kaszę jaglaną wypłukać dobrze w ciepłej wodzie i zalać dwoma szklankami wody. Gotować ok. 15 – 20 minut. Jeśli widzimy, że kasza pochłania całą wodę, to należy jej dolać. Kasza nie powinna być rozgotowana.

KROK 2. Do ugotowanej, lekko przestudzonej (ale jeszcze ciepłej) kaszy dodajemy: olej, cukier, mąkę z proszkiem do pieczenia, mleko i wyrabiamy ciasto – łyżką, bądź rękoma. Powinna powstać kulka ciasta podobnego do ciasta kruchego.

KROK 3. Nasmarowaną formę lub blachę wyklejamy ciastem na grubość ok. 0,5 – 1 cm. Pieczemy przez 15 – 20 minut w temperaturze 180 – 200°C. Spód studzimy.

KROK 4. Krem jaglany: do gotującego się mleka dodać płatki jaglane i gotować ok. 7 – 10 minut, cały czas mieszając. W międzyczasie dodać kakao i cukier lub syrop z agawy.

KROK 5. Do przestudzonego kremu dodajemy banany i miksujemy całość tak długo, aż będzie gładki..

KROK 6. Krem wylewamy na przestudzone ciasto, ozdabiamy bananem pokrojonym w plastry. Żeby nie ściemniał można go skropić sokiem z cytryny. Ciasto wkładamy do lodówki na ok. 1 godzinę, aby krem się związał.

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

1. Kakao można zastąpić karobem. 2. Cukier lub syrop z agawy można zastąpić naturalnym słodzikiem, np. ksylitolem.

- UWAGI DO PRZEPISU

1. Ciasto najlepiej wyrabiać wtedy, kiedy kasza jest jeszcze ciepła. 2. Krem musi mieć czas, aby się schłodzić i stężeć. Powinien być też dobrze zmiksowany, aby był gładki.



Ciasto jaglane z bananami

Kasza jaglana zapiekana z

warzywami (bez glutenu, mleka, jajek)

Kasza jaglana zapiekana z warzywami to pomysł na szybki obiad lub elegancką przystawkę – lekką i zdrową. Nasz przepis można podać na różne sposoby – zależy to od Waszej potrzeby i fantazji.

Składniki:

Na ciasto:

- 1 szklanka kaszy jaglanej (do ugotowania)
- 1/4 szklanki mleka roślinnego (np. ryżowego)
- 2 czubate łyżki oleju kokosowego (jeśli jest stały, jeśli płynny 4) + olej kokosowy do smażenia warzyw
- 4 czubate łyżki mąki kukurydzianej
- łyżeczka proszku do pieczenia

- GDZIE KUPIĘ?

Jeśli szukasz doskonałej jakości kaszy jaglanej **zajrzyj tutaj. Możesz wybrać zarówno kaszę BIO jak i konwencjonalną**.
Warzywa: papryka, marchewka, cebula (mogą być dowolne: por, cukinia, bakłażan…)

Rukola lub roszponka (mogą być też kiełki)
Oliwa z oliwek, sól, cukier, sok z cytryny na dressing

Przygotowanie kaszy jaglanej zapiekanej z warzywami:

KROK 1. Kaszę jaglaną wypłukać dobrze w ciepłej wodzie, zalać dwoma szklankami wody i gotować ok. 15 – 20 minut. Jeśli widzimy, że kasza pochłania całą wodę, trzeba jej dolać. Kasza

nie powinna być rozgotowana.

KROK 2. Do ugotowanej, lekko przestudzonej (ale jeszcze ciepłej) kaszy dodajemy: olej, mąkę z proszkiem do pieczenia, mleko i wyrabiamy ciasto – łyżką, bądź rękoma. Powinna powstać kulka ciasta podobnego do ciasta kruchego.

KROK 3. Nasmarowaną formę lub blachę wyklejamy ciastem na grubość ok. 0,5 – 1 cm. Pieczemy przez 15 – 20 minut w temperaturze 180 – 200°C.

KROK 4. Warzywa kroimy w cienkie plasterki lub paseczki i podsmażamy na oleju kokosowym z dodatkiem cukru i przypraw. NIE NALEŻY ICH SOLIĆ PODCZAS SMAŻENIA! Przyprawy, których można użyć, to na przykład: tymianek, rozmaryn, pieprz.

KROK 5. Do umytej roszponki lub rukoli robimy dressing. Potrzebujemy do niego oliwę z oliwek, sok z cytryny, cukier i sól. Składniki dokładnie mieszamy, żeby powstała emulsja.

KROK 6. Usmażone warzywa solimy i układamy na zapieczonym spodzie. Pieczemy jeszcze ok. 10 minut. Na sam koniec, już po wyjęciu dania z piekarnika, na chwilkę przed podaniem układamy na wierzchu rukolę lub roszponkę.

Smacznego!

Dodatkowe informacje

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

1. Olej kokosowy możesz zastąpić innym olejem o neutralnym smaku. 2. Warzywa i przyprawy mogą być dowolne

- UWAGI DO PRZEPISU

1. Ciasto najlepiej wyrabiać wtedy, kiedy kasza jest jeszcze ciepła. 2. Warzyw nie solimy podczas smażenia, aby zachowały chrupkość. Cukier powinien się na nich lekko skarmelizować, 3.

Przyprawy typu rozmaryn nie lubią dużego ognia – dobrze dodać je pod koniec smażenia lub pieczenia, aby się nie spaliły.

- JAK ZROBIĆ PRZYSTAWKĘ?

Ten przepis doskonale nadaje się również na przystawkę. 1. Z upieczonego ciasta wycinamy kółka za pomocą specjalnej obręczy lub szklani z ostrym brzegiem. 2. Na kółku z ciasta układamy warzywa, a na koniec (na chwilę przed podaniem) roszponkę/rukolę. 3. Układanie bardzo ułatwia specjalna obręcz, ale można poradzić sobie bez niej.

Polecamy także inne przepisy na kaszę jaglaną na słono:

- Pasztet z proteiną i słonecznikiem
- Pasztet jaglany z koperkiem
- Chleb bezglutenowy na drożdżach
- Jaglotto ze szparagami
- Kasza jaglana zapiekana z warzywami
- Kotlety z kaszy jaglanej i słonecznika
- Kotleciki z kaszy jaglanej
- Burger jaglany z warzywami
- Bezglutenowe pierogi ruskie (nadzienie z kaszy jaglanej)
- Bezglutenowe kopytka ziemniaczano – jaglane
- Bezglutenowe kluski „Minutki” z kaszy jaglanej
- Sos a’la holenderski
- Wegański majonez z kaszy jaglanej
- Tarta bezglutenowa ze szpinakiem
- Tarta jaglana ze szparagami
- Warzywna tarta jaglana
- Gazpacho z kaszą jaglaną
- Krupnik z kaszą jaglaną

Alergia krzyżowa, marsz alergiczny – co to jest?

Na pytania dotyczące alergii krzyżowych i marszu alergicznego odpowiada nasz ekspert z Instytutu Mikroekologii w Poznaniu – dr Patrycja Szachta

Marsz alergiczny, alergia krzyżowa – co to jest?

Zacznijmy może od wyjaśnienia kilku bardzo ważnych spraw.

Tytułem wstępu – oba te pojęcia dotyczą wyłącznie alergii, a nie występują przy nietolerancjach pokarmowych.

Teraz możemy przystąpić już do wytłumaczenia pojęć.

Zacznijmy więc od alergii krzyżowej – co to oznacza?

Niektóre alergeny mają podobną strukturę budowy cząsteczki (wspólne cząsteczki białkowe). Nazywamy to wspólną komponentą. Z tego powodu jeśli jeden produkt uczula to istnieje duże prawdopodobieństwo, że inny, o podobnej budowie, też będzie uczulał.

Podkreślić należy, że alergie krzyżowe nie dotyczą tylko tych samych rodzajów alergii – to znaczy, że występują np. tylko w obrębie alergii pokarmowej.

Niestety może zdarzyć się taka sytuacja, że jeśli zdiagnozowana została u nas alergia krzyżowa to mając np.

alergię na pyłki w czasie największego pylenia powinniśmy ograniczyć też spożywanie pokarmów mających wspólną strukturę antygenową z uczulającym pyłkiem.

Skąd mamy wiedzieć, czy alergia krzyżowa dotyczy również nas?

Alergie krzyżową diagnozuje lekarz na podstawie obserwacji objawów pacjenta, wspierając się wynikami badań. Gdy u pacjenta występuje ta sama reakcja uczuleniowa na alergeny mające wspólne struktury białkowe, można zakładać, iż wystąpił problem reakcji krzyżowej.

Robiąc badania warto dopytać się, czy dane testy alergiczne oceniają reakcje krzyżowe, co jest znacznym ułatwieniem diagnostycznym. W większości testów na alergię IgE- zależną ocenia się dodatkowy parametr, na podstawie którego można stwierdzić, czy alergia krzyżowa występuje.

Marsz alergiczny – brzmi trochę dziwnie. Co kryje się pod tą nazwą?

O zjawisku marszu alergicznego mówimy wtedy, kiedy jeden typ alergii przechodzi w inną nadwrażliwość.

Do takiej sytuacji dochodzi najczęściej wówczas, kiedy alergia jest nie leczona, to znaczy nie jest stosowana odpowiednia dieta, albo – w przypadku alergii wziewnych – nie są przyjmowane leki antyalergiczne. Trzeba pamiętać, że alergia pokarmowa może przejść w alergię wziewną, a ta z kolei w astmę wziewną.

Dlaczego tak się dzieje?

Tak jak zostało powiedziane na początku – marsz alergiczny występuje tylko w przypadku alergii, czyli wtedy, kiedy

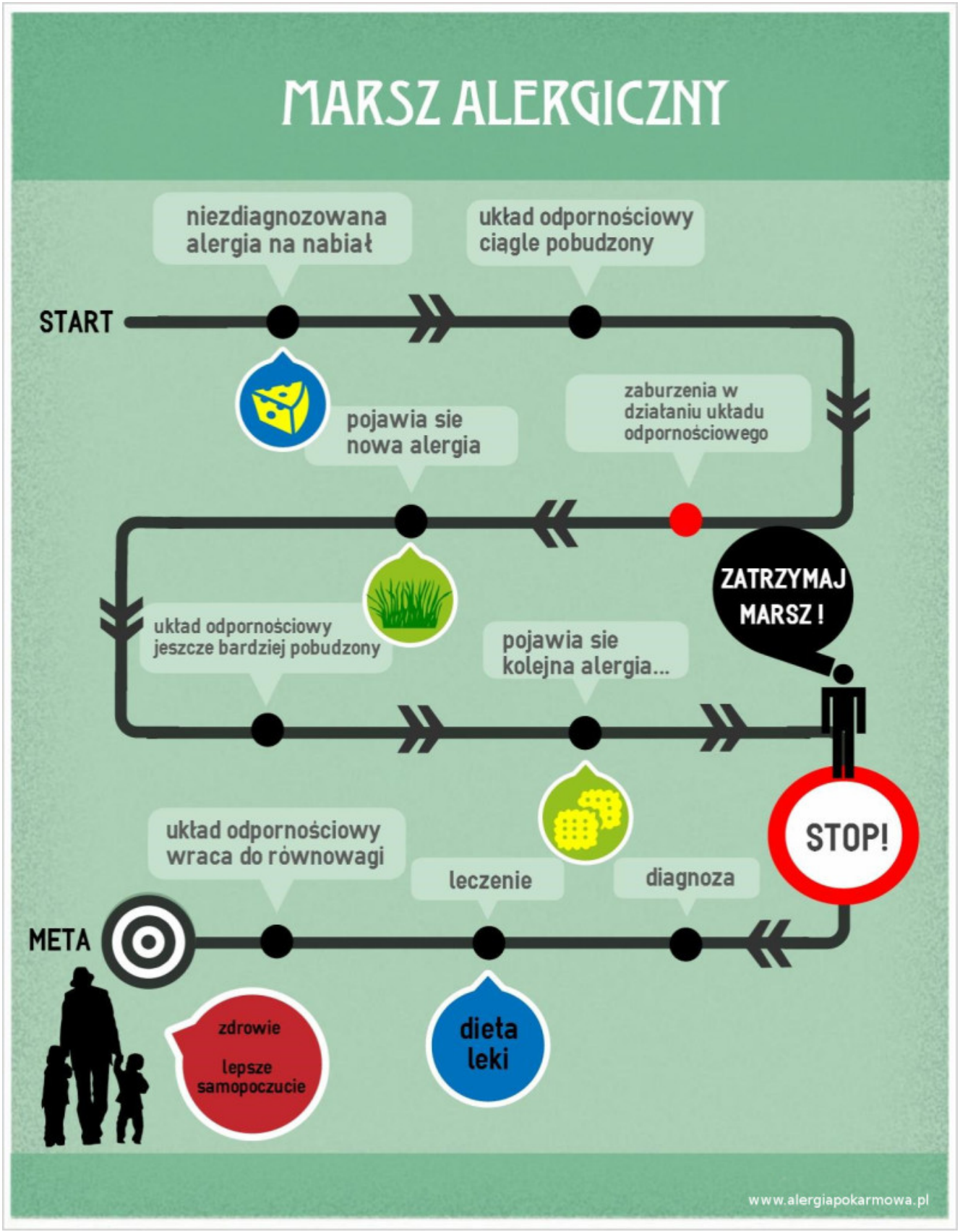
zaangażowany jest nasz układ odpornościowy.

Proszę sobie wyobrazić, że jeśli mamy niezdiagnozowaną, nieleczoną alergię, układ immunologiczny jest ciągle pobudzany. Taki brak równowagi, nadwyrężenie układu odpornościowego prowadzi do tego, że coraz gorzej radzi sobie on z rozpoznaniem, co tak naprawdę powinien zwalczać, dlatego reaguje na coraz większa liczbę elementów, które nie powinny nam zasadniczo szkodzić, jak pokarmy czy pyłki.

Jak temu zapobiegać?

Przede wszystkim nie należy lekceważyć żadnych objawów alergii. Trzeba udać się do lekarza, poddać się odpowiedniej diagnostyce i jeśli okaże się to konieczne – wprowadzić odpowiednią dietę, czy przyjmować leki. Szczególnie ważne jest, aby uwagę przykładać do diagnostyki dzieci z objawami alergii.

Wbrew temu co się powszechnie uważa małe dzieci (poniżej 3 roku życia) też mogą i powinny być badane pod kątem alergii. Zaniedbania w tej kwestii mogą doprowadzić do marszu alergicznego, którego najgroźniejszą konsekwencją może być astma!



Marsz alergiczny

Nietolerancja histaminy – czy to rodzaj alergii?

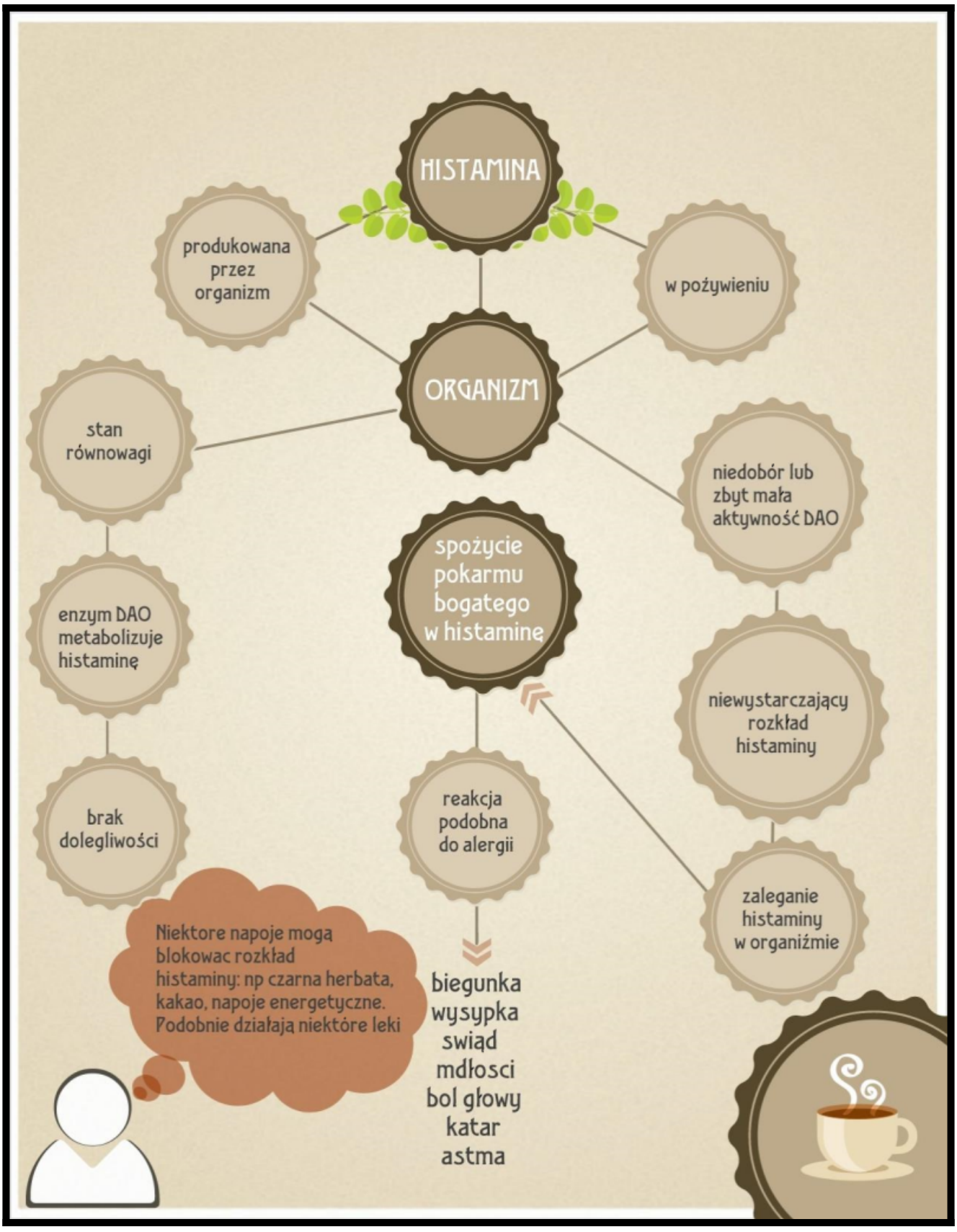
Nietolerancję histaminy nazywa się pseudoalergią. **Co to jest histamina** i dlaczego tak ważne jest wiedzieć, kiedy organizm ma z nią kłopot?

Histamina to substancja, która w odpowiedniej ilości jest dla organizmu niezbędna i jest przez niego produkowana. Dodatkowo stanowi ona składnik wielu pokarmów, a jej zawartość w nich jest różna.

U niektórych osób dochodzi do nadmiernego nagromadzenia się histaminy w organizmie. Przyczyn tego stanu może być kilka:

Niekiedy brakuje enzymu (diaminooksydazy – DAO), który rozkłada w jelicie histaminę zawartą w pożywieniu.
Niektóre pokarmy powodują uwalnianie histaminy zmagazynowanej w komórkach, więc podnoszą jej ilość we krwi.
Niektóre pokarmy i napoje blokują rozkład histaminy.
Przyjmowanie niektórych leków(np. aspiryny), może dodatkowo zwiększyć uwalnianie histaminy lub zablokować jej rozkład.

Podwyższenie poziomu histaminy może przejściowo wystąpić na skutek stresu, wysiłku fizycznego, chorób infekcyjnych czy przewlekłych stanów zapalnych jelit. Ilość enzymu rozkładającego histaminę jest u każdego z nas inna, dlatego inny jest też próg tolerancji danego organizmu.


HISTAMINA
produkowana przez organizm
w pożywieniu
ORGANIZM
stan równowagi
niedobór lub zbyt mała aktywność DAO
spożycie pokarmu bogatego w histaminę
enzym DAO metabolizuje histaminę
niewystarczający rozkład histaminy
brak dolegliwości
reakcja podobna do alergii
zaleganie histaminy w organiźmie
Niektore napoje mogą blokowac rozkład histaminy: np czarna herbata, kakao, napoje energetyczne. Podobnie działają niektóre leki
biegunka
wysypka
swiąd
mdłosci
bol głowy
katar
astma

Histamina

Czym się różni od alergii?

W „pseudoalergii” (w odróżnieniu od alergii) , podwyższenie poziomu histaminy przebiega **bez udziału układu immunologicznego**. Testy alergiczne tego nie wykrywają, ponieważ nie występują tutaj żadne przeciwciała. Czasami jednak „pseudoalergia” towarzyszy alergii, co dodatkowo komplikuje życie.

Główne objawy nietolerancji histaminy:

- biegunka
- mdłości
- obrzęk twarzy
- bóle głowy, migreny
- wysypka
- astma oskrzelowa
- zaburzenia rytmu serca

Jak widać objawy te przypominają reakcje alergiczne. Jednak mówimy cały czas reakcji na **nietolerancję** histaminy.

Czy mam nietolerancję histaminy?

Jeśli podejrzewasz u siebie nietolerancję histaminy, przede wszystkim zapisuj wszystkie reakcje występujące po zjedzeniu „podejrzanych” pokarmów (mają one miejsce najczęściej następnego dnia po ich spożyciu) i skonsultuj się z lekarzem, aby wykluczył ewentualne choroby manifestujące się podobnymi objawami.

Możesz dodatkowo wykonać test na aktywność enzymu DAO z surowicy krwi.

Dieta niskohistaminowa powoduje ustąpienie lub zmniejszenie objawów. Przy bardzo dokuczliwych problemach zdrowotnych polecany jest suplement uzupełniający niedobór tego enzymu (po konsultacji z lekarzem).

Dieta niskohistaminowa – wykaz produktów zalecanych i niewskazanych

Poniższa tabela zawiera wykaz podstawowych produktów.

	produkty zalecane	produkty niezalecane
produkty zbożowe	ryż, kukurydza, orkisz, quinoa, amarantus, płatki owsiane	produkty pszenne (oprócz orkiszu)
nabiał	twaróg, kefir, maślanka, śmietana, mozarella, jajka, serek ziarnisty	sery dojrzewające
warzywa	ziemniaki, marchew cukinia, brokuły, kalafior,kapusta buraki, dynia, cebula rzodkiewki, ogórek, por czosnek, kukurydza, szparagi, papryka, sałaty	Pomidory i ich przetwory – zwłaszcza keczup, szpinak, strączkowe, grzyby, avokado, bakłażan, kiszona kapusta
owoce	jabłka, jagody, porzeczki, wiśnie, morele, brzoskwinie, melony mango	gruszki, kiwi, banany ananasy, maliny truskawki, owoce cytrusowe, czerwone śliwki truskawki maliny
mięso i wędliny	indyk, wołowina kurczak, wędliny gotowane, pieczone	Wieprzowina, wędliny i szynki wieprzowe, wędzone, surowe, solone
ryby	ryby o jasnym mięsie świeże lub mrożone	ryby o ciemnym mięsie (makrele, sardynki, tuńczyk), oraz wędzone i marynowane
inne	migdały, mak, kokos, kasztany	czekolada i kakao, Mocna, czarna herbata, orzechy- zwłaszcza włoskie i nerkowca, ocet i potrawy z dodatkiem octu

źródło: „Dieta antyhistaminowa” Heide Steigenberger, PZWL, Warszawa 2010

Więcej o testach na nietolerancję histaminy już wkrótce w dziale „Testy”

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

- LITERATURA

1. „Alergia i nietolerancja pokarmowa. Mleko i inne pokarmy”

Maciej Kaczmarski, Elżbieta Korotkiewicz – Kaczmarska, HELP-MED s.c. Kraków, 2013 2. „Dieta antyhistaminowa” Heide Steigenberger, PZWL, Warszawa 2010

Muffinki pączkowe (bez glutenu, jajek, mleka)

Smażenie tradycyjnych pączków trwa dość długo. Poza tym trudno o nich powiedzieć, że są dietetyczne. Dlatego proponujemy alternatywę – szybkie muffinki pączkowe z nadzieniem z marmolady. Całkowity czas przygotowania to maximum 10 minut robienia ciasta i 15 – 20 minut pieczenia.

Składniki (na ok. 6 – 8 muffinek):

- 1 szklanka mąki sojowej
- 3/4 szklanki mąki kukurydzianej
- 3/4 szklanki cukru
- 1 1/2 łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia
- kleik z zmielonego siemienia lnianego
- 1/3 szklanki oleju (np. kokosowego)
- 1 szklanka mleka roślinnego (sojowe, ryżowe czy migdałowe)
- marmolada do pączków
- cukier puder + sok z ćwiartki pomarańczy na lukier

Przygotowanie muffinków pączkowych (opisane w krokach):

- JAK ZROBIĆ...?

Kleik z siemienia lnianego dobrze zastępuje jajko. W tym przypadku należy 1 łyżkę mielonego siemienia lnianego zalać niedużą ilością gorącej wody – tak, aby powstał gęsty kleik. Trzeba chwilę poczekać, aby siemię napęczniało. Przyjmuje się, że 1 duża łyżka tego kleiku to 1 małe jajko.
KROK 1. Składniki mokre (olej, kleik, mleko) wlać do miski i krótko wymieszać.

KROK 2. Składniki suche (mąki, proszek do pieczenia i cukier) wymieszać oddzielnie i dodać do składników mokrych. Wszystko razem pomieszać chwilę ręczną trzepaczką, do połączenia się wszystkich składników.

KROK 3. Do foremek na babeczki wlać ciasto do ok. 2/3 wysokości. Nałożyć łyżkę marmolady. Przykryć łyżką ciasta.

KROK 4. Piec 15 – 20 minut w temperaturze 180 – 200°C.

KROK 5. Muffiny wyjąć z piekarnika i poczekać chwilę aż trochę ostygną. Pokryć je lukrem. Lukier można zrobić ucierając cukier puder (ok. 2 łyżki) z sokiem z pomarańczy.

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

1. Siemię lniane można zastąpić jajkiem, jeśli dieta na to pozwala. 2. Marmoladę można zastąpić **dżemem słodzonym fruktozą**, a cukier **ksylitolem** (wtedy pół szklanki wystarczy) – dzięki temu muffinki będą mniej kaloryczne i odpowiednie dla diabetyków. Należy pamiętać, żeby wtedy zrezygnować z lukru. 3. Pomarańczę można zastąpić cytryną.

- UWAGI DO PRZEPISU

1. Muffinki zdecydowanie lepiej smakują po wystygnięciu. 2. Surowe ciasto ma charakterystyczny zapach mąki sojowej, ale po upieczeniu nie jest on wyczuwalny.
Polecamy także inne przepisy na babeczki/muffinki:

Na słodko:

- Muffinki z borówkami
- Marchewkowe muffinki z karobem
- Babeczki nadziewane
- Bezglutenowe babeczki czekoladowo – kokosowe
- Babeczki gryczano – bananowe

Na słono:

- Bezglutenowe babeczki z pieczarkami
- Warzywne babeczki z jajkami przepiórki i quinoa
- Wytrawne muffiny z cieciorką



Muffinki pączkowe

Marchewkowe muffinki z karobem (bez glutenu, mleka)

Karob (inaczej mączka z chleba świętojańskiego) jest dobrym zamiennikiem kakao. Marchewkowym muffinkom nadaje ciekawy smak i ładny, brązowy kolor. Na jego bazie można zrobić też polewę „czekoladową”.

Składniki:

- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej
- 1 szklanki cukru (może być ksylitol, wtedy 1/2 szklanki)
- 5 średnich marchewek startych na grubych oczkach
- 2 jajka
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka bezglutenowego proszku do pieczenia
- 2 czubate łyżeczki karobu
- 3/4 szklanki oleju

Składniki na polewę:

- 2 łyżki oleju kokosowego
- 1 łyżka karobu
- łyżeczka syropu z agawy

Posypka:

- amarantus ekspandowany (popping), wiórki kokosowe lub mielone orzechy (np. laskowe)

Przygotowanie muffinków marchewkowych:

KROK 1. Jajka ubijamy z cukrem – dość długo, aż masa będzie biała i puszysta.

KROK 2. Do masy jajecznej dodajemy wymieszane: mąki, sodę, proszek, karob. Krótko miksujemy. Dolewamy olej, miksujemy chwilę, a na koniec do masy wrzucamy startą marchew i mieszamy łyżką.

KROK 3. Ciasto wlewamy do wysmarowanych tłuszczem foremek (chyba, że używamy silikonowych), ok. 3/4 wysokości.

KROK 4. Pieczenie – 15 – 20 minut (lub do suchego patyczka) w temperaturze 180°C.

KROK 5. Polewa: Do rozpuszczonego i przestudzonego tłuszczu kokosowego (ok. 2 łyżek) dodajemy czubatą łyżkę karobu oraz łyżkę syropu z agawy. Mieszamy, aż do połączenia składników. Nie gotujemy! Przestudzone muffinki moczymy w polewie, a potem w amarantusie ekspandowanym.

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

1. Karob możesz zastąpić kakao lub zupełnie pominąć ten składnik.

- UWAGI DO PRZEPISU

1. Jajka muszą być dobrze ubite z cukrem. 2. Amarantusem ekspandowanym można też oprószyć foremki, wcześniej smarując je olejem kokosowym lub innym roślinnym.

- PRZECZYTAJ TEŻ...

Czy wiesz, dlaczego warto wprowadzić amarantus na stałe do swojej diety? **Przeczytaj ten artykuł!**

Polecamy także inne przepisy na babeczki/muffinki:

Na słodko:

- Muffinki pączkowe
- Muffinki z borówkami
- Babeczki nadziewane
- Bezglutenowe babeczki czekoladowo – kokosowe
- Babeczki gryczano – bananowe

Na słono:

- Bezglutenowe babeczki z pieczarkami
- Warzywne babeczki z jajkami przepiórki i quinoa
- Wytrawne muffiny z cieciorką

Krem – śmietanka z nerkowców (bez mleka, glutenu)

Na diecie bez mleka często brakuje pomysłu z czego zrobić krem, czy śmietankę do deseru lub naleśników. Tutaj z pomocą przychodzą orzechy nerkowca. W przeciwieństwie do innych orzechów rzadko uczulają, a przygotowany z nich krem urozmaici wiele dań. Nasz krem – śmietanka z nerkowców świetnie nadaje się na chleb, ciasta, torty oraz desery.

Składniki:

- 100 g orzechów nerkowca
- 1/2 szklanki mleka kokosowego
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 2 łyżki syropu z agawy
- 2 łyżki soku z cytryny
- 3 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej

Przygotowanie kremu – śmietanki z nerkowców (opisane w krokach):

KROK 1. Nerkowce namoczyć w przegotowanej wodzie na ok. 8 godzin.

KROK 2. Namoczone orzechy odsączyć i przełożyć do blendera.

KROK 3. Mleko zagotować, zalać orzechy, dodać resztę składników i miksować przez kilka minut do uzyskania gładkiej konsystencji.

KROK 4. Przełożyć do salaterki i schłodzić.

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

1. Mleko kokosowe można zastąpić innym mlekiem roślinnym. 2. Syrop z agawy można zastąpić inną substancją słodzącą, np. naturalnym słodzikiem ze stewii w płynie.

- UWAGI DO PRZEPISU

Kasza jaglana sprawia, że krem po schłodzeniu jest zwarty, nie rozpływa się.

Polecamy także przepisy na inne pasty do chleba:

Na słodko:

- Migdałowy serek waniliowy
- Twarożek z orzechów nerkowca na słodko
- Serek żurawinowy
- Krem czekoladowo – daktylowy

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

Kisiel na bazie naturalnego soku owocowego

Kisiel z torebki? Zapomnij o gotowcach! Pokażemy, jak zrobić pyszny kisiel na bazie naturalnego soku. Przygotowanie zajmuje tyle samo czasu, a smak jest nieporównywalny. I dodatkowo wiadomo w 100%, co jest w środku.

Składniki (na jedną porcję kisielu):

- szklanka naturalnego, niesłodzonego soku o dowolnym smaku
- czubata łyżeczka mąki ziemniaczanej
- starte jabłko
- 1/2 łyżeczki syropu z agawy (opcjonalnie)

Przygotowanie:

KROK 1. Zagotować 3/4 szklanki soku.

KROK 2. W 1/4 szklanki wody rozmieszać mąkę ziemniaczaną i wlać do gotującego się soku.

KROK 3. Zagotować ciągle mieszając i chwilę pogotować. Zdjąć garnek z ognia i dodać obrane, starte jabłko.`Jeśli sok, który dodaliśmy, nie jest naturalnie słodki, można dodać syropu z agawy.

KROK 4. Przelać gotowy kisiel do miseczki, zostawić do ostygnięcia.

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

1. Smak soku może być dowolny 2. Syrop z agawy można zastąpić miodem, cukrem lub naturalnym słodzikiem. 3. Jabłko można zastąpić każdym innym owocem. 4. Mąkę ziemniaczaną można zastąpić mąką z tapioki lub tapioką w granulacie.

- UWAGI DO PRZEPISU

Kisiel smakuje dobrze zarówno na ciepło, jak i na zimno.

Deser z tapioki z dżemem (bez glutenu, bez mleka, jajek)

Znudził się kisiel? Budyń się przejadł? Wypróbuj deser z tapioki z dżemem! Jest on bardzo smaczny, a dodatkowo kuleczki

z tapioki nadają mu ciekawą konsystencję.

Składniki (na jedną porcję):

- 1 szklanka mleka kokosowego
- 1/2 łyżeczki syropu z agawy
- 2 łyżki tapioki w granulacie (małe granulki)
- owoce w syropie

- CZY ZNASZ TEN PRODUKT?

Tapioka – krótki opis znajdziesz w naszej bazie produktów bezglutenowych w **artykule o mąkach**.

Przygotowanie deseru z tapioki z dżemem:

KROK 1. Granulat z tapioki moczyć ok. pół godziny w gorącej wodzie.

KROK 2. Zagotować mleko kokosowe i dodać namoczoną tapiokę.

KROK 3. Gotować ok. 15 minut, aż granulki zrobią się miękkie i przezroczyste, a deser zgęstnieje.

KROK 4. Przelać deser do miseczki i odstawić do ostygnięcia. Włożyć do lodówki na kilka godzin.

KROK 5. Doskonale smakuje z kwaskowymi owocami w syropie, np. z jagódką kamczacką od Primavika.

Smacznego!

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

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

Mleko kokosowe można zamienić na inne mleko roślinne lub krowie, jeśli dieta na to pozwala.

- UWAGI DO PRZEPISU

1. Deser można zrobić dzień wcześniej – jeśli postoi całą noc w lodówce, będzie bardziej zwarty, a kulki będą miały czas napęcznieć.

- SPRAWDŹ TEŻ...

Jeśli masz ochotę na tradycyjny, domowy kisiel **sprawdź ten przepis**.
Polecamy także inne przepisy na desery i budynie bezmleczne:

- Deser z nasion chia z owocami
- Bezmleczny deser borówkowo – malinowy
- Deser jaglany z truskawkami
- Deser z kremem ryżowym i truskawkami
- Kremowy deser z orzechów nerkowca z pomarańczami
- Deser jabłkowo – kokosowy z prosem
- Deser z tapioki z dżemem
- Owocowy budyń z teff
- Budyń z kaszy jaglanej z daktylami



Deser z tapioki z dżemem

Trufle z karobem (bez glutenu, mleka, jajek, kakao)

Trufle to eleganckie, wykwintne i pyszne smakołyki. Wydawałoby się, że bez mleka, masła i kakao to nie może się udać. A jednak – nasze trufle z karobem wyglądają pięknie i szybko znikają.

Składniki (na ok. 20 trufli):

- 12 łyżek oleju kokosowego
- 8 płaskich łyżek karobu
- 4 łyżki syropu z agawy

- PRZECZYTAJ WIĘCEJ...

1. O właściwościach **karobu – tutaj** 2. O tym, jaki olej kokosowy wybrać – **tutaj**

Dodatki:

- wiórki kokosowe
- amarantus ekspandowany (popping z amarantusa)

Przygotowanie:

KROK 1. Olej kokosowy rozpuścić w rondelku.

KROK 2. Do lekko przestudzonego (ale nie zimnego) oleju kokosowego dodać karob i wymieszać. **Uwaga! Nie gotować, bo masa się zważy!**

KROK 3. Dodać syrop z agawy i wybrany dodatek, wedle uznania.

KROK 4. Włożyć na ok. 20-30 min do lodówki, aby masa zgęstniała. Musi być na tyle gęsta, aby dało się z niej formować kulki. Jeśli okaże się, że nasza masa nie zgęstniała wystarczająco, można dosypać więcej wiórków czy amarantusa.

KROK 5. Uformowane kulki obtoczyć w wybranym przez nas dodatku.

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

1. Olej kokosowy na masło, jeśli jest dozwolone w diecie. 2. Dodatki: oprócz wiórków kokosowych i amarantusa można użyć dowolnych płatków lub ziaren. Warunek jest taki, że muszą to być płatki i ziarna dozwolone w diecie.

- UWAGI DO PRZEPISU

Trufle najlepiej przechowywać w lodówce – nie należy trzymać ich zbyt długo w ciepłym miejscu.

- ZOBACZ TEŻ...

Inny przepis z karobem – **marchewkowe, bezglutenowe muffiny!**