# Bezglutenowe babeczki czekoladowo – kokosowe (bez glutenu, mleka)

Babeczki – kto ich nie lubi? Osoby uczulone na kilka silnych alergenów na raz (np. na gluten, mleko i jajka), często rezygnują z wypiekania słodkości, gdyż trudno jest o takie przepisy, które nie zawierają wszystkich tych produktów. My wiemy, co to znaczy, dlatego też większość naszych przepisów nie zawiera glutenu i produktów odzwierzęcych, które tak często uczulają. Nasze bezglutenowe, wegańskie babeczki czekoladowo-kokosowe są pyszne, zdrowe i nie zawierają cholesterolu!

## Składniki na bezglutenowe babeczki czekoladowo – kokosowe:

**Składniki suche:**

- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1/2 szklanki mąki ryżowej
- 1/2 – 3/4 szklanki mąki kokosowej lub wiórków kokosowych
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 2 – 3 łyżki kakao
- 1/3 szklanki ksylitolu (lub 1/3 – 1/2 szklanki cukru)

**Składniki mokre:**

- 1 szklanka napoju ryżowego czekoladowego lub naturalnego
- 1/2 szklanki oleju kokosowego extra virgin
- 1/2 szklanki „kisielu” z łuski babki jajowatej
- 1 łyżeczka octu balsamicznego lub octu jabłkowego
- 3 – 4 łyżki czubate melasy z buraka cukrowego
- 4 łyżeczki czubate kwaśnego dżemu (np. z czarnej

porzeczki)

# Przygotowanie:

Mąki zmieszać razem. Dodać sodę, kakao, cukier i cukier waniliowy, ponownie wymieszać. Jedną płaską łyżkę łusek babki jajowej należy zmieszać z połową szklanki wody mineralnej, pozostawić do zgęstnienia. Wszystkie składniki mokre połączyć razem, dodać do pozostałych produktów. Uzyskaną masę rozkładać łyżką do formy muffinkowej lub papilotek. Piec ok. 20 minut (aż patyczek będzie suchy) w temperaturze 180°C.

Smacznego!

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

**Polecamy także inne przepisy na babeczki/muffinki:**

**Na słodko:**

- Muffinki pączkowe
- Marchewkowe muffinki z karobem
- Babeczki nadziewane
- Muffinki z borówkami
- Babeczki gryczano – bananowe

**Na słono:**

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




Bezglutenowe babeczki czekoladowo – kokosowe




Bezglutenowe babeczki czekoladowo – kokosowe

# Zupa pomidorowa z czerwoną soczewicą (bez mleka, glutenu)

Nasza lekka zupa pomidorowa z czerwoną soczewicą jest lekką i smaczną potrawą, świetnie nadającą się na wiosenny obiad. Soczewica jest nie tylko smaczna, ale i wartościowa, ponieważ zawiera m.in. białko (równie cenne jak to zwierzęce) oraz wapń i żelazo. Warto eksperymentować z soczewicą, dodając ją do różnych potraw.

## Składniki:

- 250g soczewicy czerwonej
- 2 puszki pomidorów bez skórki
- 2 łyżeczki octu jabłkowego
- 2 łyżeczki papryki czerwonej słodkiej
- 1 łyżeczka bulionu wegetariańskiego lub innej przyprawy bez glutaminianu sodu
- 1/2 łyżeczki bazylii
- 1/2 łyżeczki tymianku
- szczypta pieprzu mielonego
- szczypta soli himalajskiej

## Sposób przygotowania:

Soczewicę moczyć w wodzie przez noc, na dzień przed gotowaniem. Można również z samego rana zalać 250 g soczewicy około dwoma szklankami wody. Po przeznaczonym czasie namoczenia soczewicę odsączyć na sitku. Odsączoną soczewicę przełożyć do garnka i podlać dwoma szklankami wody, doprawić jarzynką, tymiankiem oraz bazylią. Całość gotować przez około 15-20 minut. Dodać pomidory bez skórki i całość zblendować.

Podczas gotowania doprawić do smaku odrobiną soli himalajskiej, czarnym pieprzem i papryką czerwoną. Na samym końcu dodać dwie łyżeczki octu jabłkowego i wymieszać. Tak przygotowaną zupę można udekorować listkami świeżej bazylii.

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 z cukinii z grzankami
- Żółta zupa z pieczonych warzyw
- Zupa z soczewicy i warzyw z quinoa
- Krupnik z kaszą jaglaną
- Gazpacho z kaszą jaglaną
- Bezmleczny chłodnik litewski




Lekka zupa pomidorowa z czerwoną soczewicą

# 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

# Krupnik z kaszą jaglaną (bez glutenu, mięsa, mleka)

Dzisiaj mamy coś dla amatorów zup – krupnik z kaszą jaglaną – bezmięsny i bezglutenowy krupnik, w którym kaszę jęczmienną zastąpiliśmy kaszą jaglaną. Smakuje naprawdę wspaniale! 

## Składniki (na 4 – 6 osób):

- 3 średnie ziemniaki
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 1/4 dużego selera
- 1 mały por
- 1/2 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 2 ziarenka ziela angielskiego
- 1 liść laurowy
- sól ziołowa lub zwykła
- 3 łyżki oleju
- koperek lub natka pietruszki
- 1,5 – 2 litry wody

## Przygotowanie krupniku z kaszą jaglaną:

Warzywa obrać i pokroić. Kaszę dobrze wypłukać, aż woda będzie czysta. Do wrzącej wody wsypać warzywa, kaszę i przyprawy. Gotować ok. 20 minut, aż warzywa i kasza będą miękkie. Dodać koperek lub natkę pietruszki. Jeśli zupa jest za gęsta, dolać wody.

Smacznego!

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

**Polecamy także przepisy na inne zupy:**

- Zupa ogórkowa z batatami
- Zupa jarzynowa z jarmużem
- Zupa krem z białych szparagów
- Zupa krem z kalafiora
- Zupa pomidorowa z czerwoną soczewicą
- Zupa z cukinii z grzankami
- Zupa z pieczonych warzyw
- Zupa z soczewicy i warzyw z quinoa
- Gazpacho z kaszą jaglaną
- Bezmleczny chłodnik litewski



Krupnik z kaszą jaglaną

# 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

---

# Alergia pokarmowa a układ oddechowy

Alergia pokarmowa a układ oddechowy. Co ma wspólnego jedno z drugim? – ktoś mógłby zapytać. Objawy alergiczne w układzie oddechowym są częścią wielu reakcji w organizmie. Co ciekawe, mogą one być wywołane nie tylko przez alergeny wziewne, ale też pokarmowe. Wpływ pokarmów na układ oddechowy następuje bezpośrednio – drogą wziewną, lub/i pośrednio, kiedy z przewodu pokarmowego alergeny dostają się do układu krążenia. Niekorzystne reakcje spotyka się w każdej części anatomicznej tego układu.

# Najczęstsze choroby alergiczne układu oddechowego

- astma oskrzelowa, która może prowadzić nawet do zagrożenia życia
- zapalenie oskrzeli
- zapalenie płuc
- alergiczny nieżyt nosa
- zapalenie gardła, krtani i migdałków podniebiennych

# Pokarmy a układ oddechowy

**Do najczęstszych alergenów pokarmowych mających wpływ na powstanie chorób alergicznych w układzie oddechowym zalicza się**:

- mleko (link do artykułu znajdziesz tutaj)
- jaja (link do artykułu znajdziesz tutaj)
- zboża
- ryby
- fasolę
- ziemniaki
- orzechy

# Podobne symptomy, różne choroby

**Należy wspomnieć, że objawy alergii trzeba odróżnić od innych chorób tego układu. Podobne symptomy mogą występować przy:**

- infekcjach wirusowych, bakteryjnych, pierwotniakowych
- robaczycy (glista ludzka)
- refluksie żołądkowo – przełykowym
- reakcjach niealergicznych spowodowanych lekami (np. w zespole nietolerancji aspiryny)
- wdychaniu lub spożywaniu z pokarmem różnych związków chemicznych

- nowotworach

Trzeba więc obowiązkowo udać się do lekarza, żeby zlecił odpowiednie badania i postawił właściwą diagnozę. **Nie można eliminować z diety pokarmów, zanim nie będzie pewności, że to rzeczywiście alergia. Może się także okazać, że występują u nas reakcje opóźnione – IgE – niezależne. Wówczas należy wykonać testy z krwi na przeciwciała IgG.**

*Wiesława Skrzypczak – dietetyk*

- LITERATURA

1. Bogdan Romański, Zbigniew Bartuzi, „Alergia i nietolerancja pokarmów", Wydawnictwo naukowe „Śląsk", Katowice – Warszawa 2004
2. Danuta Myłek, „Alergie", Wydawnictwo W.A.B. Warszawa 2010
3. Zbigniew Bartuzi, „Kliniczne zespoły alergii pokarmowej" [w] „Alergia, choroby alergiczne, astma" tom II, pod red. Andrzeja M. Fala, Medycyna Praktyczna, Kraków 2011

---

# Mazurek bezglutenowy z kremem jaglanym (bez cukru, mleka, jajek)

Na Wielkanoc tradycyjnie robi się mazurki. Przepisów jest dużo, ale alergicy mają swoje „wymagania" i szukają takich, które będą dla nich odpowiednie. Mamy nadzieję, że nasz przepis na mazurek bezglutenowy z kremem jaglanym okaże się

dla Was pomocny.

# Składniki:

**Ciasto kruche:**

- 1 szklanka mąki ryżowej
- 1 szklanka mąki owsianej
- 1 szklanka zmielonego słonecznika (lub orzechów włoskich, jeśli ktoś może)
- 1/2 szklanki mąki z tapioki (mąki ziemniaczanej lub skrobi kukurydzianej)
- 1/3 szklanki ksylitolu
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 2 łyżki soku jabłkowego bez cukru
- 1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka łuski babki jajowatej
- 1/2 szklanki wrzącej wody
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 1 łyżka oleju ryżowego

**Krem jaglany:**

- 3 łyżki suchej kaszy jaglanej
- 1/2 szklanki pokrojonych daktyli
- 1 1/2 szklanki mleka ryżowego (lub innego roślinnego)
- 2 łyżki kakao (lub karobu)
- 1 łyżka oleju kokosowego

# Przygotowanie mazurka bezglutenowego:

**Ciasto kruche:**
Łyżeczkę łuski babki jajowatej zalewamy 1/2 szklanki wrzącej wody, dokładnie mieszamy i zostawiamy do ostygnięcia. Mąki przesiewamy do miski, dodajemy zmielony słonecznik i sodę, a następnie ostudzoną zawiesinę z babki jajowatej, sok jabłkowy,

olej kokosowy rozpuszczony (ale nie gorący) i wymieszany z olejem ryżowym. Wszystko dokładnie wyrabiamy, przekładamy do foremki (ok. 25x25cm), wylepiając także jej boki. Pieczemy w temperaturze 190°C przez około 30 minut.

**Krem jaglany:**
Kaszę przepłukać w zimnej wodzie i odsączyć. Zagotować mleko ryżowe, dodać daktyle i kaszę. Gotować do miękkości kaszy (ok.15-20 minut na małym ogniu). Dodać kakao i olej kokosowy, zmiksować masę. Gorący krem wyłożyć na upieczony kruchy spód. Po ostudzeniu ozdobić.

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
- Jaglane brownie bez pieczenia
- Kaszkowiec kukurydziany
- Babka rodzynkowa
- Babka z batatem
- Babka wielkanocna
- 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 kajmakowy z morelami
- Szybkie ciasto na kruchych ciasteczkach
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Cobbler, czyli owoce pod ciastem


Alergia Pokarmowa

Mazurek bezglutenowy z kremem jaglanym




PRZEJDŹ DO PRODUKTU

---

# 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