Gofry (bez pszenicy, mleka, jajek)

Chyba każdy lubi gofry. Są takie puszyste i chrupiące, ale niestety często z mąki pszennej. My jednak mamy dla Was świetną alternatywę pszennych gofrów. Nasze wafle powstały z mieszanki mąki owsianej oraz sojowej. Smakują identycznie jak te tradycyjne. Zarumienione, chrupiące – po prostu pyszne. Do tego można je podawać z czym tylko macie ochotę. Dodatkowym plusem gofrów jest to, że zrobione są w domu i dzięki temu wiesz, co jesz. Gofry to rewelacyjny sposób na deser czy dodatek do drugiego śniadania. Smakują rewelacyjnie

Składniki na gofry:

- 1 szkl. mąki owsianej
- 1 szkl. mąki sojowej Bio
- 1/3 szkl. mąki ziemniaczanej
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 czubata łyżeczka łuski babki jajowatej
- 3 łyżeczki płaskie proszku do pieczenia
- 2-3 łyżki cukru trzcinowego (opcjonalnie)
- 1 1/2 szkl. napoju ryżowego lub innego roślinnego
- 1 łyżka octu jabłkowego (opcjonalnie)
- 2-3 łyżki rozpuszczonego oleju kokosowego

Przygotowanie:

Do miski wsypujemy wszystkie suche składniki (mąki, cukier, cukier waniliowy, łuski babki jajowatej, proszek do pieczenia). Mieszamy mikserem lub trzepaczką. Następnie wlewamy „mleko” ryżowe i olej. Ponownie mieszamy, aż do uzyskania jednolitej masy. Na koniec dodajemy ocet jabłkowy, który wzmocni działanie proszku do pieczenia. Gofry będą pulchniejsze. Nasze ciasto powinno być gęste, ale lejące.

Gotową masę przelewamy do mocno nagrzanej i natłuszczonej gofrownicy. Pieczemy ok. 3-5 min (w zależności od sprzętu :))

Smacznego!

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



Gofry

Polecamy także przepisy na naleśniki i gofry:

- Naleśniki jaglano – ryżowe
- Naleśniki z kremem karobowym
- Naleśniki owsiane z sorgo
- Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym
- Naleśniki bezglutenowe wegańskie
- Gofry bezglutenowe

Batoniki energetyczne (bez pszenicy, mleka, jajek)

Dzisiaj mamy dla Was świetną propozycję na deser lub dodatek do drugiego śniadania do szkoły czy pracy. Batoniki energetyczne są miękkie, szybkie w przygotowaniu i bardzo smaczne. Dodają energii i siły. Można do nich dodawać różne bakalie i za każdym razem otrzymamy inny smakołyk! Warto je samemu przygotować w domu zamiast kupować gotowe słodycze, bo wtedy wiemy, co jemy i co jedzą nasze dzieci. Na pewno Wam zasmakują.

Składniki na batoniki energetyczne:

Suche:

- 1 1/2 szklanki płatków owsianych bezglutenowych
- 1/2 szklanki wiórków kokosowych
- 1/2 szklanki suszonej żurawiny

Mokre:

- 2 średnie, dojrzałe banany
- 2-3 łyżki syropu daktylowego
- 1/2 szklanki mleka kokosowego zagęszczonego (lub 1/3 szklanki zwykłego)
- 2 czubate łyżki stałego oleju kokosowego extra virgin

Przygotowanie:

W misce wymieszać wszystkie suche składniki. Mleko podgrzać w garnku, dodać olej kokosowy, syrop daktylowy oraz pokrojone banany. Zmiksować, wlać do miski z płatkami i dokładnie wymieszać. Masę wyłożyć do naczynia do zapiekania (żaroodpornego) o wymiarach 22cm x 14cm, wyrównać powierzchnię i piec przez około 40 minut w piekarniku nagrzanym do 200 stopni. Po wystudzeniu pokroić.

Smacznego!

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



Batoniki energetyczne

Objawy alergii u dzieci i dorosłych

Alergię pokarmową u osób predysponowanych do jej wystąpienia może wywołać właściwie każdy pokarm. Uczulają najczęściej białka (roślinne lub zwierzęce), ale także metale czy leki. Obraz choroby zmienia się wraz z wiekiem chorego. Objawy alergii u dzieci i dorosłych są często różne. Zazwyczaj różnica dotyczy również produktów, które najczęściej wywołują reakcję układu odpornościowego. Ponadto, u każdego pacjenta symptomy mogą być inne przy uczuleniu na ten sam pokarm. Różna też może być ilość alergenu, która wywołuje objawy.

Najczęstsze alergeny uczulające dzieci to:

- mleko
- jaja
- pszenica
- soja
- orzechy ziemne
- ryby
- wołowina

Pokarmy uczulające dorosłych alergików:

- orzechy
- zboża zawierające gluten
- jaja
- soja i inne strączkowe

- mleko
- ryby i skorupiaki
- cytrusy

Marsz alergiczny:

Część dzieci wyrasta z alergii (ważna jest eliminacja uczulającego pokarmu, a jego czas ustala lekarz). Niestety, często z wiekiem choroba postępuje. Obserwuje się zmianę postaci i lokalizacji choroby atopowej. W pierwszym roku życia u dzieci mogą się pojawić dolegliwości ze strony układu pokarmowego (ulewania, kolki, biegunki) i skóry (wysypki, AZS). Z czasem może się pojawić katar sienny, astma i objawy ze strony innych narządów. Różnorodność objawów często utrudnia diagnostykę. Alergię trzeba odróżnić od innych chorób, np. infekcji wirusowych, bakteryjnych i pasożytniczych, mukowiscydozy czy celiakii. Na skutek alergii może się bowiem pojawić np. enteropatia (zanik kosmków jelitowych) i w konsekwencji zaburzenia wchłaniania pokarmu. Ważne jest wtedy określenie, czy mamy do czynienia z celiakią bądź alergią.

Objawy alergii u dzieci i dorosłych:

Dziecko może być drażliwe, mieć bóle głowy i kłopoty ze snem. Objawem uczulenia u dzieci może też być mimowolne moczenie (zarówno w dzień, jak i w nocy), a także zlewne poty. W wieku dorosłym mogą im m.in. dokuczać obrzęki, bóle stawów, nadmierne łzawienie oczu czy migreny. Warto zapoznać się więc z najczęstszymi objawami alergii pokarmowej u dzieci i dorosłych*.

Symptomy alergii u dzieci:

- objawy żołądkowo – jelitowe (niechęć do spożywania produktów mlecznych, ulewanie lub wymioty, kolka brzuszna, biegunki, zaparcia – u starszych dzieci)
- objawy skórne (zmiany wypryskowe na odkrytych częściach ciała, pokrzywka, liszaj grudkowy – u dzieci starszych)
- objawy z układu oddechowego i uszu (przewlekły kaszel, nieżyt nosa, astma, nawracające zapalenie płuc, zapalenie oskrzeli, zapalenie ucha środkowego)
- przewlekłe niedożywienie
- zespół złego wchłaniania
- wstrząs anafilaktyczny
- objawy z układu moczowego (krwinkomocz, krwiomocz, mimowolne moczenie dzienne i nocne, zespół mocznicowy)
- niedokrwistość z niedoboru żelaza
- trombocytopenia
- leukopenia
- zlewne poty

Symptomy alergii u dorosłych:

- alergiczne zapalenie jamy ustnej
- nawracające aftowe zapalenie jamy ustnej
- refluks przełykowy (współistniejący często z astmą)
- ostra alergiczna reakcja błony śluzowej żołądka (bóle w nadbrzuszu i wymioty występujące bezpośrednio po spożyciu pokarmu)
- przewlekła reakcja alergiczna żołądka i dwunastnicy (przewlekłe objawy dyspeptyczne)
- ostre i przewlekłe zaburzenia jelitowe (colitis allergica), biegunki
- alergiczny nieżyt nosa
- nieżyt ucha środkowego

- nieżyt krtani
- astma
- zmiany skórne (rumienie, grudki obrzękowe, bąble pokrzywkowe najczęściej towarzyszące innym objawom)
- Atopowe Zapalenie Skóry
- pokrzywka
- obrzęk naczynio-ruchowy
- wstrząs anafilaktyczny
- ataki migreny
- zespół przewlekłego zmęczenia
- zaburzenia snu
- obrzęki stóp, stawów, dłoni.

Jak widać lista objawów jest długa. Koniecznie należy zwróć się do lekarza, jeżeli zauważycie u siebie lub waszych dzieci takie objawy. Trzeba oczywiście przeprowadzić diagnostykę, bo przecież to nie musi być alergia, tylko inna choroba. W przypadku uczulenia i stosowania diety eliminacyjnej (najlepiej pod okiem dietetyka) trzeba zwrócić uwagę również na alergeny ukryte w pokarmach.

*M. Jarosz, Jan Dzieniszewski, Alergie pokarmowe, str. 31.

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

Ciasto ryżowo-kokosowe (bez glutenu, mleka, jajek)

Dzisiaj proponujemy ciasto ryżowo-kokosowe w niestandardowej formie. Spodobała się nam niedawno foremka złożona z trójkątów i nadarzyła się właśnie okazja, żeby ją wypróbować. Tak podane ciasto wygląda bardzo elegancko; dodatkowo mamy już gotowe porcje. Receptura jest prosta oraz bardzo szybka w wykonaniu.

Ciasto ryżowo – kokosowe jest łatwe do zrobienia i nie trzeba go kroić. Nasze trójkątne „babeczki” nadają się również na wycieczkę czy piknik. Jeżeli nie macie takiej foremki, zróbcie muffinki lub upieczcie w całości. Polecamy!

Składniki na ciasto ryżowo-kokosowe:

Suche:

- 3/4 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/4 szklanki mąki kukurydzianej (można też dać samą ryżową, czyli 1 szklankę)
- 1 szklanka mąki z tapioki (lub ziemniaczanej, ale wtedy ciasto jest mniej wilgotne)
- 1/2 szklanki miałkiej mąki kokosowej
- 1 1/2 płaskiej łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej
- 2/3 szklanki cukru trzcinowego jasnego
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- skórka otarta z 1 małej cytryny lub cukier cytrynowy (przy uczuleniu na cytrusy można pominąć)

Mokre:

- 1 szklanka jogurtu sojowego naturalnego lub waniliowego
- 3/4 szklanki letniej wody
- 1/2 szklanki oleju
- dodatkowo – gęsta konfitura o dowolnym smaku (u nas borówkowa)

Przygotowanie:

Mąki przesiać do dużej miski, dodać proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną, cukier, cukier waniliowy oraz otartą skórkę z cytryny lub cukier cytrynowy. Dokładnie wymieszać, po czym dodać mokre składniki i wszystko zmiksować lub mieszać łyżką

do połączenia składników. Przełożyć do foremek w kształcie trójkątów lub do foremek na muffinki (do 3/4 wysokości). Do środka trójkątów można dodać konfiturę (najpierw połowa porcji, później konfitura, następnie druga połowa porcji). My podaliśmy ją osobno, jako dodatek. Ciasto piec około 50 minut (w foremce z trójkątami) w temperaturze 190 stopni. Porcja na 8 trójkątów.

Smacznego!

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



Ciasto ryżowo-kokosowe

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciasta:

- Tarta makowa z żurawiną
- Tarta jagodowa
- Brownie z wiśniami
- 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
- Mazurek z kremem z kaszy jaglanej
- Szybkie ciasto na kruchych ciasteczkach
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Cobbler, czyli owoce pod ciastem

Napój kokosowy (bez mleka)

Dietę bezmleczną stosuje coraz więcej osób, które albo cierpią

na alergię, albo sami decydują się na eliminację produktów mlecznych ze swojego jadłospisu. Czym wtedy zastąpić mleko? Można to zrobić samemu w domu w tani i szybki sposób. Napój kokosowy z wiórków kokosowych jest doskonałą alternatywą dla mleka zwierzęcego czy sojowego. Ma bardzo bogate zastosowanie, np. można go użyć do musli, ciasta, sosów, deserów, budyniów czy do kaszki dla dzieci. Zawiera kwasy tłuszczowe MCT, które wspomagają metabolizm naszego organizmu, a przy tym smakuje wyśmienicie.

Składniki na ok. 1 litr napoju:

- 1,5 l wody
- 1,5 szklanki wiórków kokosowych
- syrop z agawy lub cukier trzcinowy (opcjonalnie)
- cukier cytrynowy (opcjonalnie)

Przygotowanie napoju kokosowego:

Wiórki kokosowe wsypujemy do wysokiej miski. Wodę gotujemy i wlewamy do wiórków. Miksujemy ok. 1-2 minut. Przygotowujemy sobie dzbanek lub inne naczynie, w którym będziemy przechowywać „mleko" kokosowe. Na to naczynie kładziemy gęste sitko i przelewamy zmiksowane wiórki. Odsączamy, dociskając łyżką (im bardziej suche będą wiórki, tym lepiej). Gotujemy ponownie wodę. Naszą „wiórkową masę" z sitka przekładamy do miski, zalewamy wrzątkiem, kolejny raz miksując ok. 1 minuty. Następnie odsączamy, jak za pierwszym razem. Do smaku dodajemy 1 łyżeczkę cukru cytrynowego oraz 1 łyżeczkę syropu z agawy lub innego ulubionego „słodzidła". Gotowy napój kokosowy studzimy. Przechowujemy w lodówce maksymalnie 2 dni.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na koktajle i napoje:

- Koktajl z płatków owsianych i chia
- Koktajl jaglany
- Koktajl owocowy z jarmużem

Wegańskie czekoladki z bakaliami (bez glutenu)

Zbliża się Dzień Ojca i w związku z tym mamy dla Was coś specjalnego – własnoręcznie robione wegańskie czekoladki z bakaliami – czekoladowe pralinki bez mleka, jajek i glutenu. Powstały na bazie oleju kokosowego, który bardzo dobrze działa na nasz metabolizm, a do tego smakowicie pachnie. Takie wegańskie czekoladki idealnie nadają się na prezent z różnych okazji. Są szybkie w wykonaniu i rewelacyjnie smakują. Wypróbujcie sami!

Składniki:

- 6 łyżek oleju kokosowego extra virgin
- 3 łyżki kakao
- 1/3 szkl. cukru trzcinowego lub ksylitolu
- 1 łyżeczka cukru waniliowego
- ulubione bakalie (np. orzechy, żurawina, rodzynki) – opcjonalnie

Przygotowanie czekoladek:

Cukier trzcinowy i waniliowy mielimy na puder w młynku do kawy. Olej kokosowy rozpuszczamy w kąpieli wodnej. Cukier puder, olej kokosowy oraz kakao łączymy razem i mieszamy, aż uzyskamy jednolitą płyną czekoladę. Do foremek od kostek lodu wkładamy bakalie w różnych proporcjach (według uznania) i

zalewamy naszą czekoladą. Wstawiamy pralinki do zamrażalnika na ok. 1 godzinę. Gotowe słodkości (ok. 15 sztuk) trzymamy w lodówce, gdyż olej kokosowy szybko się rozpuszcza.

Smacznego!

Do tego wpisu zainspirował nas przepis z bloga natura na talerzu. Dziękujemy!

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


Alergia Pokarmowa
WSZYSTKIEGO
NAJLEPSZEGO
TATO!

Wegańskie czekoladki z bakaliami