Chleb owsiany (bez pszenicy, mleka, jajek, cukru)

Każdy z nas spożywa chleb. Osobom na diecie bezglutenowej lub bez pszenicy ciężko jest zrobić czy kupić dobre i wartościowe pieczywo. My cały czas staramy się udoskonalać nasze przepisy. Udało się nam ulepszyć oraz lekko zmienić recepturę na chleb owsiany. Ten wyszedł idealny. Nie zawiera cukru, nie kruszy się. Dodatek mąki gryczanej i amarantusowej sprawia, że jest bardziej wartościowy oraz zawiera więcej mikroelementów niż zwykły biały chleb.

Składniki na chleb owsiany:

- 1 1/2 szklanki mąki owsianej
- 1 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1/4 szklanki mąki gryczanej
- 1/4 szklanki mąki amarantusowej
- 1 1/2 – 2 szklanek ciepłej wody
- 1 opakowanie drożdży suchych (instant)
- 1 łyżeczka soli himalajskiej
- 3 łyżki oleju (np. ryżowego)

Przygotowanie:

Wszystkie mąki, drożdże oraz sól wsypujemy do miski i mieszamy. Następnie dolewamy wodę 1,5 szklanki. Mieszamy łyżką, trzepaczką lub mikserem do połączenia składników, aż ciasto będzie miało jednolitą konsystencję. Wlewamy olej, łączymy razem. Ciasto powinno mieć konsystencję gęstej śmietany (czyli lać się z łyżki). Jeśli jest za gęste, dolewamy jeszcze trochę wody. Formę keksową smarujemy margaryną lub masłem i przelewamy ciasto. Kiedy urośnie o 1/3 (ok. 30 min), wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 200 st. C na 60-70 min. Po ostudzeniu jest gotowy do spożycia. Trwałość do 3 dni. Nie zawiera cukru. Smacznego!

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

Krem daktylowo-czekoladowy (bez mleka, jajek, orzechów)

Nasza dzisiejsza propozycja to bezmleczny krem daktylowo-czekoladowy, do którego nie dodaliśmy cukru. Cała słodycz pochodzi od daktyli, które dodatkowo zawierają witaminy: A, B6, C oraz wapń i magnez. Taki krem czekoladowy jest świetną alternatywą dla tych, którzy nie mogą mleka, a także orzechów i jest bardzo łatwy w przygotowaniu. Zapewniamy, że smakuje wyśmienicie! Doskonały na kanapki, jako dodatek do deseru, naleśników czy nawet do naszych babeczek czekoladowych.

Składniki na krem daktylowo-czekoladowy:

- 1 szklanka daktyli bez pestek
- 1 szklanka wody
- 2 czubate łyżki kakao
- 1 czubata łyżka stałego oleju kokosowego

Przygotowanie:

Daktyle zalać przegotowaną wodą, przykryć i odstawić na noc (minimum 8 godzin). Po tym czasie daktyle pokroić i mocno podgrzać wraz z wodą, w której się moczyły. Można też od razu je gotować pod przykryciem na małym ogniu (dobrze wtedy daktyle pokroić). Kiedy daktyle będą miękkie dodać kakao oraz olej kokosowy, wymieszać i zmiksować na gładką masę. Przełożyć

do słoiczka lub miseczki. Można przechowywać w lodówce około jednego tygodnia. Smacznego!

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

Krem daktylowo-czekoladowy

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

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
- Krem karobowy z rodzynkami

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

Lody brzoskwiniowe z daktylami (bez cukru, mleka, jajek)

Lody to chyba najbardziej popularny letni smakołyk. Dla osób uczulonych na mleko lub mających nietolerancję laktozy proponowaliśmy już lody, np. truskawkowe z kaszą jaglaną, z awokado i malinami oraz jagodowo – porzeczkowe. Dzisiaj mamy smaczne lody brzoskwiniowe z daktylami i mleczkiem kokosowym bez dodatku cukru, które zadowolą podniebienia nie tylko osób na dietach eliminacyjnych. Serdecznie zachęcamy do wypróbowania tego przepisu!

Składniki:

Lody:

- 200g daktyli bez pestek
- 1 puszka mleka kokosowego (400 ml)
- 1/2 szklanki wody
- 400 g dojrzałych brzoskwiń (3 średnie sztuki)

Polewa:

- czekolada gorzka (bez mleka)
- 1 łyżka margaryny bezmlecznej np. sojowej

Przygotowanie lodów:

Daktyle pokroić, zalać podaną ilością wrzącej wody i gotować kilka minut na wolnym ogniu. Następnie wlać mleko kokosowe i zagotować. Odstawić do ostygnięcia. Brzoskwinie obrać ze skórki, pokroić na małe kawałki, wrzucić do mleka z daktylami i zmiksować. Spróbować masę, jeżeli jest dla nas za słodka (zależy to od słodkości owoców), dodać 1 łyżkę soku z cytryny. Wlać masę do małych pojemniczków lub do jednego dużego i zamrozić. Nakładać lody (rozgrzaną w gorącej wodzie łyżką) do pucharków. Można podawać z owocami i polewą czekoladową lub posiekaną czekoladą bez mleka.

Smacznego!

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

Wypróbuj także inne przepisy na lody:

- Truskawkowe lody z kaszą jaglaną
- Czekoladowe lody z awokado i malinami
- Lody jagodowo – porzeczkowe

Alergia Pokarmowa

Lody brzoskwiniowe z daktylami

Alergia Pokarmowa

Lody brzoskwiniowe z daktylami

Kakaowe ciasto gryczane z bakaliami (bez cukru, glutenu, mleka)

Nasz zespół to prawie sami alergicy. Nie wszyscy jednak są uczuleni na to samo. Wiemy, że również i Wy oczekujecie czasem na mniej „skrajne” przepisy. Dzisiaj więc coś dla tych, którzy mogą m.in. jaja – świetne kakaowe ciasto gryczane z bakaliami. Spróbujcie, bo jest pyszne!

Składniki:

- 1 1/2 szklanki mąki gryczanej
- 2 czubate łyżki mąki ziemniaczanej lub mąki z tapioki
- 3 czubate łyżki kakao
- 1 szklanka ksylitolu
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 jaja
- 400 g jogurtu sojowego naturalnego
- 150 g oleju kokosowego nierafinowanego
- 100 g żurawiny suszonej
- 1/2 szklanki pokruszonych orzechów włoskich

Przygotowanie kakaowego ciasta gryczanego z bakaliami:

Wymieszać mąki, kakao, proszek do pieczenia, ksylitol. Następnie dodać olej, jaja oraz jogurt sojowy i wszystko

wymieszać mikserem. Ważne, żeby składniki były w temperaturze pokojowej, ponieważ jeśli są zimne, podczas mieszania olej robi się twardy przez to ciężko jest dokładnie wszystko połączyć. Pod koniec mieszania dodać żurawinę i orzechy. Wyłożyć na wysmarowaną olejem kokosowym okrągłą blaszkę o średnicy 25 cm. Piec 45 minut w temperaturze 180°C.

Można podawać z konfiturą owocową lub polewą czekoladową.

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
- 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

Kakaowe ciasto gryczane z bakaliami

Kakaowe ciasto gryczane z bakaliami

Bezmleczny deser borówkowo – malinowy (bez cukru, mleka, soi)

Borówki i maliny to owoce sezonowe, których nie może zabraknąć latem na naszych stołach. Są one bogate w witaminy i minerały, a także liczne antyoksydanty. Borówki amerykańskie są bogatym źródłem witamin (m.in. A, z grupy B, C, E), minerały (wapń, fosfor, potas, a nawet cynk i selen), a także fitoestrogeny i błonnik. W malinach znajdują się witaminy (m.in. C, E i z grupy B), minerały (m.in. magnez, potas, wapń i żelazo) oraz kwasy organiczne. Owoce te jemy z reguły świeże, w postaci pysznych sorbetów oraz koktajli owocowych, ale możemy dodawać je także do ciast, babeczek lub zrobić z nich desery, np. dodając agaru. Co ważne, zarówno borówki jak i maliny można mrozić (owoce mrożone zachowują większość składników odżywczych), dzięki czemu nasz deser można zrobić zarówno z owoców świeżych, jak i mrożonych. Nasza dzisiejsza propozycja

to pyszny bezmleczny deser borówkowo – malinowy. Jest on świetny na upały, bo jest lekki i szybko się go przygotowuje.

Składniki (na 4-5 porcji):

- 3 szklanki borówki amerykańskiej
- 2 szklanki malin
- 2 średnie dojrzałe banany
- 1 szklanka wody
- 2 łyżeczki agaru
- ewentualnie 1 łyżka ksylitolu, jeśli owoce są mało słodkie

Przygotowanie deseru borówkowo – malinowego:

Owoce umyć i zmiksować. Zagotować wodę, dodać agar i chwilę gotować ciągle mieszając. Połączyć zmiksowane owoce z agarem i dosłodzić ksylitolem, jeśli trzeba. Przelać do pucharków i zostawić do ostygnięcia. Deser można podawać sam lub z dodatkiem bezglutenowych i bezcukrowych biszkoptów oraz śmietany kokosowej.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy z borówkami:

- Muffinki z borówkami
- Placek drożdżowy bezglutenowy z agrestem i borówkami

Bezmleczny deser borówkowo – malinowy

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

Bezglutenowa babka rodzynkowa (bez cukru, mleka, jajek, drożdży)

Wegańska babka bez glutenu – to jest wyzwanie. Nie jest to jednak zadanie niemożliwe do wykonania. W wyniku naszych eksperymentów kulinarnych powstała smaczna bezglutenowa babka rodzynkowa. Spróbujcie!

Składniki:

1 1/2 szklanki rodzynek sułtanek
3 szklanki zimnej wody
1 szklanka tartych jabłek (soczystych)
1/2 szklanki oleju
1 szklanka i 1 łyżka mąki ryżowej
1 szklanka i 1 łyżka mąki ziemniaczanej (lub z tapioki)
2/3 szklanki mąki z cieciorki
1 1/2 łyżeczki sody
1 łyżeczka łuski babki jajowatej
wanilia (niekoniecznie)

Przygotowanie:

Rodzynki zalać zimną wodą i gotować ok. 15 minut (od momentu zagotowania). Następnie odstawić do ostygnięcia (jeśli się spieszymy, można wstawić garnek do zimnej wody). Do miski przesiać mąki, dodać pozostałe suche składniki i wymieszać. Do wystudzonych rodzynek dodać jabłka, olej i mąki z sodą. Wszystko dokładnie wymieszać, a następnie przełożyć do foremki natłuszczonej i obsypanej mąką. Piec około 40 minut w temperaturze 180°C.

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 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

Alergia Pokarmowa

Bezglutenowa babka rodzynkowa

Alergia Pokarmowa

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

Koktajl z płatkami owsianymi i nasionami chia (bez mleka, cukru, glutenu)

Mamy marzec. W powietrzu czuć już wiosnę zbliżającą się do nas wielkimi krokami. Coraz bardziej tęsknimy za ciepłymi miesiącami, w których można do woli najadać się owocami sezonowymi. W takich chwilach można sięgnąć do zamrażarki po ulubione owoce i zrobić z nich pyszny koktajl. Znamy osoby, które na śniadanie robią koktajl z płatkami owsianymi. Jest on bardzo sycący i energetyczny. Do takiego koktajlu warto dodać niestandardowy składnik – nasiona chia. Można je kupić w sklepach ze zdrową żywnością, ale nie tylko. Szałwia hiszpańska (chia) zyskuje coraz większą popularność, ale nie jest to sława niezasłużona. Nasiona chia to wprost skarbnica składników odżywczych. Są one niezwykle bogate w kwasy omega-3, wapń, żelazo, magnez oraz w inne witaminy i minerały. Sami widzicie, że nasz koktajl z płatkami owsianymi i nasionami chia to wspaniała propozycja na smaczne, zdrowe, sycące i dodające energii zimowe śniadanie!

Składniki (na 3-4 osoby):

- 2 szklanki owoców mrożonych (my użyliśmy wiśni)
- 1/2 szklanki płatków owsianych bezglutenowych (ugotowanych lub namoczonych)
- 1 łyżka szałwii hiszpańskiej (nasion chia)
- 1 jabłko

- miód do smaku (syrop daktylowy, ksylitol lub inny zamiennik cukru)

Przygotowanie koktajlu:

Owoce mrożone rozmrozić, choćby częściowo. Do blendera wrzucić owoce, płatki, miód, nasiona chia i zmiksować. Gotowy napój podawać na przykład na śniadanie.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na koktajle i napoje:

- Koktajl jaglany
- Koktajl owocowy z jarmużem
- Napój kokosowy