Wegański murzynek bez glutenu i pszenicy

Nasze eksperymenty w kuchni zaowocowały powstaniem nowego przepisu. Jest to wegański murzynek bez glutenu i pszenicy. Ciasto to nie zawiera więc jajek i mleka zwierzęcego. Kto stosuje dietę bezglutenową pozbawioną tych składników ten wie, że trzeba trochę „pokombinować", żeby powstał produkt o pożądanym smaku i konsystencji. Nasz wegański murzynek bez glutenu i pszenicy jest pyszny oraz niezwykle łatwy do wykonania. Nie potrzeba nawet wyjmować miksera. Można oczywiście wykorzystać go do zrobienia tego ciasta, ale nie skróci to znacząco czasu naszej pracy. Po prostu suche składniki mieszamy z mokrymi i gotowe. Możemy upieczonego i ostudzonego murzynka polać roztopioną bezmleczną czekoladą lub samodzielnie wykonaną polewą czekoladową, na którą również znajdziecie przepis poniżej. Mamy nadzieję, że spodoba się Wam nasz wegański murzynek bez glutenu. To ciasto nadaje się na każdą okazję. Smacznego!

Składniki suche:

- 1 szklanka mąki owsianej
- 1/2 szklanki mąki gryczanej
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 3/4 szklanki cukru
- 1/2 szklanki kakao
- 1/3 szklanki zmielonego siemienia lnianego złotego
- cukier waniliowy
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 płaska łyżeczka sody
- 1/4 łyżeczki przyprawy do piernika

Składniki mokre:

- 1 1/2 szklanki mleka sojowego
- 3/4 szklanki gęstych powideł śliwkowych lub dżemu
- 1/2 szklanki oleju
- 1 łyżka octu jabłkowego

Składniki na polewę czekoladową:

- 100g margaryny bezmlecznej (u nas Alsan)
- 3/4 szklanki cukru pudru
- 1/2 szklanki kakao
- 2 łyżki mleka sojowego

Przygotowanie ciasta wegański murzynek:

Do dużej miski przesiać mąki, siemię lniane, kakao, sodę oraz proszek do pieczenia. Wsypać cukier, cukier waniliowy i przyprawę do piernika. Wszystko dokładnie wymieszać, a następnie wlać składniki mokre: mleko sojowe, olej, ocet jabłkowy oraz powidła śliwkowe. Ponownie mieszać do połączenia wszystkich składników. Ciasto wlać do małej, okrągłej foremki o średnicy 21cm (można użyć większej, ale nie mniejszej) wyłożonej papierem do pieczenia. Piec murzynka w temperaturze 200 stopni przez około godzinę.

Przygotowanie polewy kakaowej:

Margarynę roztopić w garnku, dodać kakao, przesiany cukier puder i mleko sojowe. Mieszać do uzyskania jednolitej masy, ale nie gotować. Przełożyć polewę na wystudzone ciasto i udekorować dowolnymi dodatkami (u nas drylowane wiśnie).



Smacznego!

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

Szarlotka sypana owsiana (bez

glutenu, mleka, jajek)

Szarlotki i inne ciasta z jabłkami należą do ulubionych i najbardziej popularnych deserów o tej porze roku. Mamy więc dla Was kolejną propozycję na łatwe i pyszne ciasto – szarlotkę sypaną owsianą. Jest to prosty przepis na wegańską i bezglutenową szarlotkę, która świetnie smakuje z ubitą „śmietanką" kokosową. Jeżeli nie używacie cukru, możecie go zastąpić erytrytolem lub ksylitolem. Szarlotka sypana owsiana sprawdzi się na każdą okazję. Jeśli lubicie, możecie dodać do jabłek cynamon. Naszym zdaniem świetnie smakuje nawet bez tej przyprawy. Nie każdy ją lubi i może używać. Spróbujcie naszego ciasta – szarlotka sypana owsiana.

Składniki:

- 1 1/2 szklanki płatków owsianych
- 3/4 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej
- 1/3 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1 szklanka cukru trzcinowego
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 1/2 kg jabłek
- 200g zimnej margaryny bezmlecznej (u nas Alsan)

Przygotowanie szarlotki sypanej:

Do miski wsypujemy płatki owsiane, mąki, cukier, cukier waniliowy oraz proszek do pieczenia. Mieszamy dokładnie suche składniki. Jabłka obieramy i ścieramy na tarce o dużych oczkach. Następnie przygotowujemy okrągłą formę do pieczenia. Można ją wysmarować margaryną i posypać mąką kukurydzianą lub ryżową albo wyłożyć papierem do pieczenia. Suchą masę dzielimy na 3 części (po jednej czubatej szklance każda) a jabłka na dwie części. Na dno tortownicy o średnicy około 28 cm wysypujemy pierwszą porcję suchych składników, delikatnie

wyrównujemy powierzchnię. Następnie przekładamy równomiernie połowę jabłek i lekko ugniatamy. Na jabłka rozsypujemy drugą szklankę suchych produktów i wykładamy na nie drugą porcję jabłek. Na koniec dajemy trzecią porcję mieszaniny suchych składników oraz zimną margarynę pokrojoną na małe kawałki. Szarlotkę pieczemy w temperaturze 190 stopni około 1 godziny 15 minut.



Smacznego!

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

Piernik doskonały (bez glutenu, mleka, jajek)

Przedstawiamy Wam dzisiaj piernik doskonały bez glutenu, mleka i jajek. Jest to nasze najnowsze ciasto, które stało się ostatnio ulubionym wypiekiem naszej ekipy. Piernik doskonały jest bardzo szybki i prosty w wykonaniu, a do tego smakuje rewelacyjnie. Do wykonania tego ciasta nie potrzebujecie miksera, a z jego przygotowaniem poradzą sobie nawet dzieci. Piernik doskonały zawsze się udaje, jest delikatny, wilgotny i pyszny! Smakuje świetnie nawet bez dodatków, ale można go posypać cukrem pudrem, polać roztopioną bezmleczną czekoladą lub samodzielnie wykonaną polewą czekoladową. Podajemy na nią łatwy przepis. Mamy nadzieję, że polubicie nasz piernik doskonały i będzie on częstym gościem na Waszych stołach. Smacznego!

Składniki suche:

1/2 szklanki mąki owsianej

1/2 szklanki mąki gryczanej

1/2 szklanki mąki ziemniaczanej

1/3 szklanki mąki jaglanej

1/4 szklanki zmielonego siemienia lnianego złotego

3/4 szklanki cukru trzcinowego lub zwykłego

2 łyżeczki przyprawy do pierników

1 czubata łyżeczka kakao

1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia

1/2 łyżeczki sody oczyszczonej

Składniki mokre:

60g dojrzałego banana bez skóry

1 szklanka mleka sojowego naturalnego (o temperaturze pokojowej)

1/3 szklanki oleju

1 łyżka octu jabłkowego

Składniki na polewę czekoladową:

100g margaryny bezmlecznej (u nas Alsan)

3/4 szklanki cukru pudru

1/2 szklanki kakao

2 łyżki mleka sojowego

Sposób przygotowania ciasta:

Do miski przesiać mąki, a następnie dodać kakao, przyprawę do piernika, zmielone siemię lniane, proszek do pieczenia i sodę. Dodać również cukier i wszystko dokładnie wymieszać. Do suchych składników dodajemy mokre: mleko o temperaturze pokojowej, olej, ocet jabłkowy oraz rozgniecionego widelcem banana. Mieszamy do połączenia składników na jednolitą masę. Przekładamy do podłużnej foremki (24×12 cm) wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy piernik w temperaturze 200 stopni przez około 50 minut (do suchego patyczka). Po wystudzeniu piernik smarujemy polewą czekoladową. Wierzch można posypać posiekanymi orzechami (u nas nerkowce), wiórkami kokosowymi lub suszonymi owocami, np. rodzynkami czy żurawiną.

Przygotowanie polewy kakaowej:

Margarynę roztopić w garnku, dodać kakao, przesiany cukier puder i mleko sojowe. Mieszać do uzyskania jednolitej masy, ale nie gotować.



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

Zapiekanka bezglutenowa na domowej bagietce (bez mleka i jajek)

Proponujemy Wam dzisiaj wykonanie zapiekanki na domowej roboty bagietce bezglutenowej. Jest to przepis wegański z wykorzystaniem sezonowych warzyw. Zapiekankę możecie też zrobić z innymi, dowolnymi dodatkami, np. pieczarkami (klasyka :)). W sprzedaży dostępne są gotowe bagietki bez glutenu, ale my proponujemy wykonać je w domu. Zapiekanka bezglutenowa na domowej bagietce na pewno będzie chętnie zjedzona. Możecie na przykład jednego dnia upiec bagietki i cieszyć się nimi na świeżo, a następnego dnia zrobić zapiekankę. Nasze domowe bagietki, które stanowią podstawę tej popularnej przekąski, są naprawdę wyjątkowe – mięciutkie i pyszne! Możecie je oczywiście zajadać same (zapewne szybko będą znikać). Nie martwcie się, przepis jest bardzo łatwy. Może pomogą Wam w tym dzieci? Zapraszamy do wypróbowania!

Składniki na 8 małych bagietek:

3/4 szklanki mąki owsianej

3/4 szklanki mąki gryczanej jasnej

1 szklanka mąki ziemniaczanej

1/2 szklanki mąki z tapioki

1/4 szklanki mąki jaglanej

1/3 szklanki łuski babki jajowatej

3 łyżeczki drożdży instant (7g)

1płaska łyżeczka cukru

1 płaska łyżeczka soli

2 szklanki ciepłej wody

2 łyżki oleju

Składniki na wierzch bagietek:

małe cukinie

papryka czerwona

cebula

ser wegański starty na tarce o dużych oczkach

Wykonanie bagietek:

Mąki przesiewamy do dużej miski, dodajemy sól, cukier, drożdże oraz łuskę babki jajowatej. Wszystko dokładnie mieszamy, a następnie wlewamy ciepłą wodę i wyrabiamy łyżką ciasto. Na koniec dodajemy olej, ponownie mieszamy do uzyskania jednolitej masy. Przykrywamy ściereczką i odstawiamy do wyrośnięcia (ciasto powinno podwoić objętość). Jeżeli jest w domu bardzo ciepło, może to trwać około pół godziny. Po wyrośnięciu dzielimy masę na 8 części. Natłuszczonymi olejem dłońmi formujemy podłużne kawałki ciasta i układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Na bagietkach robimy kilka ukośnych nacięć nożem i odstawiamy jeszcze na ok. 10 minut. Po tym czasie wkładamy do nagrzanego do 200°C piekarnika i pieczemy około 25 minut. Oczywiście możemy zrobić większe bagietki, wtedy pieczemy trochę dłużej.

Wykonanie zapiekanki:

Na wystudzone bagietki nakładamy na przemian pokrojone w plastry cukinie (może być surowa lub lekko podsmażona), paprykę i cebulę. Zapiekamy w 200°C przez 10 minut. Wyjmujemy bagietki z piekarnika, posypujemy startym serem wegańskim i zapiekamy jeszcze kilka minut. Nasza zapiekanka bezglutenowa na domowej bagietce nadaje się zarówno na szybki obiad czy kolację, jak i jako przystawka na przyjęciu. Smacznego!

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

Pizza bezglutenowa z jarmużem (bez mleka, jajek, soi)

Pizza bezglutenowa z sosem czosnkowym to nasz kolejny pomysł na pizzę bez glutenu, mleka i jajek. Staramy się, żeby nasze przepisy były smaczne i łatwe do wykonania. Nawet dzieci sobie poradzą z naszą pizzą bezglutenową. Zaangażujcie więc Wasze pociechy, a na pewno będą miały frajdę ze wspólnego przygotowania tego atrakcyjnego dania. Chociaż zawiera ona tylko kilka dodatków, ale smakuje wspaniale. Jarmuż jest chrupiący, a sos czosnkowy dodaje aromatu. Oczywiście możecie użyć sera wegańskiego, ale naszym zdaniem nie jest to konieczne, bo smakuje świetnie. Polecamy!

Składniki ciasta:

- 1/2 szklanki mąki ryżowej
- 1/2 szklanki mąki jaglanej
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 2 czubate łyżeczki łuski babki jajowatej

- 2 łyżeczki drożdży instant
- 1 płaska łyżeczka cukru
- 3/4 łyżeczki soli
- 1 szklanka ciepłej wody
- 1 łyżka oleju

Składniki sosu czosnkowego:

- 2/3 szklanki zmielonych orzechów nerkowca
- 1/3 szklanki ciepłej wody
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 mały ząbek czosnku
- 1/3 łyżeczki soli ziołowej lub zwykłej

Dodatki:

- przecier pomidorowy
- 1 mała cebula
- kilka liści jarmużu
- przyprawa do pizzy

Przygotowanie:

Zaczynamy od wykonania sosu czosnkowego. Zmielone orzechy mieszamy z ciepłą wodą, dodajemy sól, sok z cytryny oraz zmiażdżony w prasce czosnek. Wszystko dokładnie mieszamy, odstawiamy do zgęstnienia. Można to zrobić kilka godzin wcześniej lub poprzedniego dnia. Sos będzie wtedy bardziej gęsty.

Następnie do miski przesiewamy mąki, dodajemy drożdże, łuskę babki jajowatej, sól, cukier i mieszamy. W kolejnym kroku wlewamy wodę oraz olej, dokładnie wyrabiamy ciasto do uzyskania gęstej, jednolitej masy. Ciasto wykładamy do natłuszczonej i wysypanej mąką gryczaną foremki (średnica ok. 30 cm.). U nas sprawdziła się szklana foremka do tarty, którą wystarczy wysmarować tłuszczem. Ciasto smarujemy przecierem

pomidorowym, posypujemy przyprawą do pizzy i wykładamy dodatki, czyli pokrojoną w dość cienkie plastry cebulę oraz małe kawałki jarmużu pozbawionego twardych części. Odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na około 20 minut. Następnie skrapiamy pizzę olejem i pieczemy przez ok. pół godziny w piekarniku nagrzanym do 200°C. Po upieczeniu polewamy sosem czosnkowym. Smacznego!

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

Polecamy wam również inne przepisy na pizzę:

- Pizza ziemniaczana
- Pizza gryczana z serem kozim i rukolą
- Pizza bezglutenowa ze szparagami

Bezglutenowe bułki śniadaniowe (bez glutenu, pszenicy, mleka, jajek)

Bułki są świetną propozycją na śniadanie dla dzieci, zwłaszcza do szkoły czy przedszkola. Nasz nowy przepis to bezglutenowe bułki śniadaniowe. Są pyszne i miękkie, także następnego dnia po upieczeniu. To ważne, ponieważ zwykle trzeba je upiec wieczorem, żeby szybko przygotować poranny posiłek. Po wystygnięciu należy je włożyć do woreczka foliowego. Mamy nadzieję, że zasmakują Wam nasze bezglutenowe bułki śniadaniowe. Są naprawdę super!

Składniki (na około 10 bułek):

- 1 szklanka maki owsianej
- 1 szklanka mąki jaglanej
- ½ szklanki mąki ziemniaczanej
- ½ szklanki mąki z tapioki
- 2 czubate łyżki łuski babki jajowatej
- 1 opakowanie drożdży instant (3 łyżeczki)
- 1 płaska łyżeczka cukru
- ¾ łyżeczki soli
- 2 szklanki ciepłej wody
- 2 łyżki oleju
  *Opcjonalnie – nasiona do posypania (np. mak, sezam, siemię lniane lub słonecznik)

Przygotowanie:

Mąki przesiać do miski, dodać łuskę babki jajowatej, suszone drożdże, sól i cukier. Wszystko dokładnie wymieszać, a następnie wlać wodę i olej. Wyrabiać ciasto na bułki do uzyskania jednolitej, gęstej masy. Odstawić do wyrośnięcia na około 30 minut. Podzielić ciasto na 10 części i zwilżonymi w oleju dłońmi formować bułki i kłaść na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Posypać bułki nasionami i piec w temperaturze 200 stopni przez około 30 minut. Smacznego !

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

Pyzy drożdżowe

kukurydziano–jaglane (bez glutenu, mleka, jajek)

Mamy dla Was kolejny przepis na bezglutenowe pyzy (kluski na parze, parowańce, pampuchy). Tym razem przepis dedykujemy osobom uczulonym na ryż. Są to zatem pyzy drożdżowe kukurydziano–jaglane. Przepis jest równie prosty, jak poprzedni przepis na pyzy. Kluski te możecie zajadać na obiad czy podwieczorek z dowolnymi sosami lub jogurtem i owocami. Smacznego!

Składniki:

- 1 szklanka mąki kukurydzianej
- 2/3 szklanki mąki jaglanej
- 2/3 szklanki mąki z tapioki
- 1 czubata łyżka łuski babki jajowatej
- 2 łyżeczki drożdży instant
- 1 łyżeczka cukru
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 szklanka ciepłej wody
- 1 łyżka oleju



Pyzy drożdżowe kukurydziano-jaglane

Przygotowanie:

Do miski przesiać mąki, dodać cukier, sól, drożdże i łuskę babki jajowatej, która spełnia funkcję wiążącą. Wszystko dokładnie wymieszać, dolać wodę oraz olej, ponownie mieszać kilka minut, żeby składniki się połączyły. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na około godzinę do wyrośnięcia. Wyrośnięte ciasto podzielić na osiem części, z których należy

uformować kule i położyć na obsypanej mąką jaglaną lub kukurydzianą desce lub stolnicy. Pyzy (pampuchy) powinny wyrastać jeszcze około 15 minut. Parować w garnku ze specjalną nakładką do gotowania na parze lub na bawełnianej ściereczce. Garnek należy przykryć pokrywką lub miską. Parowanie porcji pyz (pampuchów) trwa około 15minut. Smacznego!

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

Bezglutenowa babka brzoskwiniowa (bez pszenicy, mleka, jajek)

Dzisiaj dzielimy się z Wami przepisem na łatwą bezglutenową babkę brzoskwiniową, która nie zawiera mleka i jajek (jak większość naszych przepisów). Taki wypiek to wyzwanie, ale my lubimy trudne zadania. Nie chcemy przy tym spędzać długich godzin na przyrządzaniu smakołyków, więc tworzymy przepisy najprostsze, jak tylko się da. A więc do dzieła!

Składniki suche:

- 1 szklanka mąki jaglanej
- 1 szklanka mąki ziemniaczanej
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej
- 1/2 szklanki mąki gryczanej lub owsianej
- 1 niepełna szklanka cukru
- 1 cukier waniliowy
- 1 czubata łyżka łuski babki jajowatej

- 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia bezglutenowego
- 1/2 łyżeczki sody

Składniki mokre:

- 1 szklanka mleka kokosowego
- 1/3 szklanki wody
- 1/3 szklanki oleju
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 1 łyżeczka startej skórki z cytryny lub pomarańczy
- 1 1/2 szklanki pokrojonych na małe kawałki brzoskwiń z puszki
- czekolada gorzka bezmleczna (u nas czekolada wegańska z ksylitolem)
- 1 łyżka margaryny (np. Alsan)

Przygotowanie – bezglutenowa babka brzoskwiniowa:

Do miski przesiewamy mąki, dodajemy cukier, cukier waniliowy, łuskę babki jajowatej, proszek do pieczenia i sodę. Wszystko dokładnie mieszamy, dodajemy startą skórkę z cytryny lub pomarańczy, a następnie wlewamy mleko kokosowe, wodę, olej i ocet jabłkowy. Wyrabiamy do uzyskania jednolitej masy, łączymy z pokrojonymi brzoskwiniami i ponownie mieszamy. Przekładamy ciasto do okrągłej foremki z kominem (średnica około 23 cm). Babkę pieczemy w nagrzanym do 200 stopni piekarniku przez około 1 godzinę. Upieczoną babkę studzimy przez jakiś czas w foremce, w której się piekła. Później delikatnie wyjmujemy, a po ostudzeniu polewamy roztopioną czekoladą bezmleczną z dodatkiem margaryny. Smacznego!

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

Babeczki jaglano–owsiane (bez glutenu, mleka, jajek)

Mamy dla Was kolejny przepis na bezglutenowy deser. Babeczki jaglano-owsiane nie zawierają jaj i mleka zwierzęcego. Robi się je po prostu błyskawicznie. U nas stały się ostatnio hitem! A jak smakują? Spróbujcie sami!

Składniki:

Suche:

- 3/4 szklanki mąki jaglanej
- 3/4 szklanki mąki owsianej bezglutenowej
- 3/4 szklanki mąki z tapioki
- 2/3 szklanki cukru
- 1 cukier cytrynowy lub waniliowy
- 2 płaskie łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia

Mokre:

- 3/4 szklanki mleka kokosowego
- 1/4 szklanki oleju

Przygotowanie:

Do miski przesiewamy mąki oraz proszek do pieczenia, dodajemy cukier i cukier cytrynowy/waniliowy. Suche składniki dokładnie mieszamy, a następnie wlewamy mleko kokosowe i olej. Mieszamy do połączenia wszystkich składników. Masę przekładamy do foremek na babeczki (najlepiej najpierw do papierowych) do 3/4 ich wysokości. Pieczemy w 180 st. C około 15-20 min. Z podanej ilości ciasta otrzymamy około 12 babeczek (foremki są różnej wielkości). Smacznego!

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

Wegański ser z nerkowców (bez glutenu, mleka, jajek)

Przedstawiamy Wam dzisiaj ciekawą i smaczną alternatywę nabiału dla osób uczulonych na mleko krowie, kozie czy owcze – wegański ser z nerkowców. Jego konsystencja jest delikatna i taka, że można go kroić lub rozsmarować na kanapce. Polecamy Wam również inne przepisy na wegańskie sery: migdałowy serek waniliowy, wegański ser z cieciorki, twarożek z orzechów nerkowca na słodko.

Składniki:

- 3/4 szklanki orzechów nerkowca (100g)
- 3/4 szklanki wody
- 1 płaska łyżeczka agaru
- 1/2 łyżeczki soli ziołowej lub zwykłej
- 1 łyżeczka płatków drożdżowych
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego



Wegański ser z nerkowców (koreczki z wegańskiego sera)

Przygotowanie:

Orzechy namoczyć na około 12 godzin. Po tym czasie nerkowce odcedzić. Podaną ilość wody zagotować, dodać agar wymieszany z solą, gotować kilka minut. Orzechy zmiksować z wodą z agarem i pozostałymi składnikami. Zamiast przecieru pomidorowego można dodać duszoną, czerwoną paprykę lub gotowaną marchew. Masę wylać do płaskiego naczynia i zostawić do ostygnięcia. Ser przechowywać w lodówce. Smacznego!

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