Gotowany jagielnik z brzoskwiniami (bez glutenu, mleka, jajek)

Kasza jaglana to produkt uniwersalny. można z niego przygotować zarówno dania słone, jak i słodkie. Kolejna nasza wariacja na temat tej kaszy to gotowany jagielnik z brzoskwiniami, który godnie zastąpi tradycyjny sernik na zimno. Dodatek orzechów nerkowca nadaje mu delikatnie „serowy" posmak. Ciasto jest pyszne i naprawdę łatwo je wykonać. Polecamy!

Składniki na spód:

- 1 szklanka płatków owsianych bezglutenowych
- 3/4 szklanki mleka ryżowego
- 1 łyżka cukru
- płaska łyżka kakao lub karobu
- 1 łyżeczka oleju kokosowego

Składniki masy jaglanej:

- 1 szklanka suchej kaszy jaglanej
- 2 1/4 szklanki wody
- 1/2 szklanki mleka kokosowego
- 1 szklanka soku pomarańczowego
- 100g orzechów nerkowca
- 1/2 szklanki cukru
- cukier waniliowy
- brzoskwinie z puszki

Na górę:

- 2 galaretki pomarańczowe na agarze np. Dietlab ze stewią (250ml wody)

Przygotowanie spodu:

Podgrzewamy mleko ryżowe, wsypujemy płatki owsiane, gotujemy kilka minut a następnie dodajemy cukier, kakao oraz olej kokosowy. Gotujemy jeszcze chwile, ciągle mieszając. Wykładamy do naczynia żaroodpornego lub foremki (u nas **forma 20×30**, wysokość 6cm), lekko ugniatamy i wyrównujemy powierzchnię.

Przygotowanie masy jaglanej:

Kaszę dokładnie płuczemy na sitku aż woda będzie czysta i odstawiamy do odsączenia. Gotujemy wodę (ilość podaną w przepisie), a następnie wrzucamy kaszę i gotujemy dalej na małym ogniu aż kasza wchłonie wodę. Wlewamy sok i mleko kokosowe, gotujemy jeszcze przez ok.5 minut. Na koniec wsypujemy cukier, cukier waniliowy oraz zmielone orzechy nerkowca. Dokładnie mieszamy i odstawiamy na około 15 minut (już nie gotujemy). W między czasie odsączamy brzoskwinie i kroimy na kawałki. Masę jaglaną blendujemy do uzyskania jednolitej konsystencji, dodajemy pokrojone brzoskwinie i wykładamy na spód. Kiedy ciasto wystygnie wlewamy na wierzch galaretkę agarową. Gotowany jagielnik z brzoskwiniami jest już gotowy. Smacznego!



Gotowany jagielnik z brzoskwiniami

Polecamy także nasz artykuł pt. „Właściwości zdrowotne kaszy jaglanej”.

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

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciasta:

- Tarta makowa z żurawiną
- Sernik jaglany z dynią
- 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

Polecamy także inne przepisy na desery i budynie bez mleka:

- Deser jaglany z truskawkami
- 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
- Budyń czekoladowy z teff

Bezglutenowa babka bananowa (bez pszenicy, mleka, jajek)

Kto ma ochotę na babkę? Nasz nowy przepis to bezglutenowa babka bananowa. Jest pyszna, łatwa i szybka w wykonaniu, więc zaangażujcie do pomocy dzieci. Cukier w przepisie możecie zastąpić erytrytolem lub ksylitolem. Tego ostatniego

potrzebujemy wtedy mniej niż cukru, bo jest słodszy. Natomiast, jeżeli nie macie budyniu, użyjcie mąki ziemniaczanej lub skrobi kukurydzianej (90g – tyle, ile wynosi masa proszku budyniowego) oraz dodajcie wanilię lub cynamon. Polecamy!

Składniki suche:

- 2 budynie waniliowe (u nas firmy Celiko)
- 1/2 szklanki mąki ryżowej białej BIO
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej BIO
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 2 czubate łyżki mąki sojowej BIO
- 2 płaskie łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia
- 3/4 szklanki cukru

Składniki mokre:

- 2 duże dojrzałe banany (po obraniu 180g)
- 1 szklanka mleka kokosowego
- 1/2 szklanki oleju
- 1 łyżka octu jabłkowego

Przygotowanie:

Mąki przesiać do dużej miski, dodać cukier oraz proszek do pieczenia i wszystko dokładnie wymieszać. Następnie pognieść widelcem banany (nie musi być idealna miazga). Do suchych składników dodać banany, mleko kokosowe, ocet jabłkowy i olej. Ponownie dobrze wymieszać, przełożyć do natłuszczonej i obsypanej mąką kukurydzianą foremki do babki. Piec w nagrzanym do 200 stopni piekarniku przez około godzinę. Po lekkim wystudzeniu wyjąć babkę z formy. Wystudzoną babkę można posypać cukrem pudrem, polukrować lub polać polewą czekoladową. Smacznego!



Bezglutenowa babka bananowa

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

„Jajecznica” wegańska z kaszy jaglanej z pokrzywą i nagietkiem (bez glutenu, soi)

Każdy z nas ma czasem ochotę na szybkie i proste danie, a jajecznica z pewnością do takich należy. Nasza „jajecznica” wegańska z kaszy jaglanej z pokrzywą i nagietkiem jest propozycją dla osób, które z różnych powodów rezygnują ze spożywania jajek. Do tego dania użyliśmy dodatków, które rosną w ogródku, takich jak szczypiorek, chętnie używany do potraw z jajek, niedoceniana pokrzywa bogata w witaminy i minerały oraz nagietek będący nie tylko rośliną ozdobną, ale i posiadającą właściwości lecznicze. Sól himalajska czarna (kala namak) nadaje tej potrawie lekko jajeczny smak. Dzięki tym dodatkom nasze danie jest nie tylko pyszne, ale również zdrowe. Zachęcamy Was do spróbowania tego nietypowego połączenia składników.

Składniki na 2-3 porcje:

- 1 szklanka kaszy jaglanej Bio
- 2,5 szklanki wody
- 3 średniej wielkości cebula
- 1 pęczek szczypiorku
- 1 płaska łyżeczka soli himalajskiej czarnej (kala namak)
- 1 garść młodych liści pokrzywy
- 4 główki kwiatów nagietka
- olej do smażenia, np. kokosowy rafinowany
- 2 szczypty kurkumy
- szczypta pieprzu



Jajecznica wegańska z kaszy jaglanej z pokrzywą i nagietkiem

Przygotowania:

Kaszę jaglaną przebieramy i dokładnie płuczemy (można przelać wrzątkiem), a następnie zalewamy wodą i gotujemy przez około 18 – 20 minut bez dodatku soli. Na rozgrzanej patelni smażymy na oleju cebulę, a kiedy się zeszkli, dodajemy drobno posiekaną pokrzywę. Kiedy pokrzywa lekko zmięknie, przekładamy na patelnię ugotowaną kaszę jaglaną, sól himalajską czarną, pieprz oraz kurkumę, następnie smażymy jeszcze przez chwilę. Po zdjęciu z ognia dosypujemy drobno posiekanego szczypiorku i

dokładnie mieszamy. Po nałożeniu na talerze obsypujemy danie płatkami nagietka. Podajemy na ciepło.

Jeśli chcemy, aby smak jajek był bardziej wyrazisty, możemy dodatkowo jeszcze oprószyć naszą porcję na talerzu szczyptą soli himalajskiej czarnej.

Smacznego!

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

Bezmleczny koktajl borówkowo-malinowy (bez glutenu)

Mamy teraz sezon na wiele pysznych owoców. Pojawiły się również nasze ulubione borówki oraz maliny. Warto sięgać po te pyszne dary natury, gdyż zawierają moc witamin, antyoksydantów, błonnika. Dziś przedstawiamy nowy przepis na bezmleczny koktajl borówkowo-malinowy z dodatkiem kaszy jaglanej, dzięki której napój jest bardziej sycący. Idealnie nadaje się na drugie śniadanie lub podwieczorek. Wypróbujcie go.

Składniki na bezmleczny koktajl borówkowo-malinowy (ok. 4 porcje):

- 1szklanka ugotowanej kaszy jaglanej BIO (1/3 szkl. suchej kaszy ugotowanej w szklance wody)
- 1szkl. dowolnego „mleka” roślinnego
- 1 opakowanie cukru waniliowego

- 2 szklanki malin
- 2 1/2 szklanki borówek
- 2-3 łyżki erytrytolu

Przygotowanie:

Kaszę jaglaną, „mleko” roślinne, erytrytol i cukier waniliowy miksujemy w blenderze tak długo, aż nie będzie grudek. Następnie dodajemy maliny oraz borówki, blendujemy wszystko razem. Przelewamy do szklanek i gotowe. Smacznego !

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

Bezglutenowe babeczki czekoladowe (bez glutenu, mleka, jajek, soi)

Chyba każdy ma czasem ochotę na „coś słodkiego”. Wtedy dobrze jest zrobić coś samemu, bo wiemy, co jemy. Dziś mamy dla Was pyszne bezglutenowe babeczki czekoladowe – szybkie w wykonaniu i idealne na chwilę przy herbatce, piknik czy dodatek, nawet, do drugiego śniadania. Nasze są dodatkowo bez alergenów, które najczęściej uczulają. Dodatkowo owies oraz łuska babki jajowatej zawierają błonnik – składnik bardzo potrzebny w diecie każdego z nas. Można również zwykły cukier zastąpić np. ksylitolem lub innym zmienikiem cukru.

Składniki na bezglutenowe babeczki czekoladowe (około 16 – 18 sztuk):

Suche:

- 1 szklanka mąki ryżowej białej BIO
- 1/2 szklanki mąki owsianej bezglutenowej
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1/2 szklanki cukru lub zamiennika, np. ksylitolu
- 3 pełne łyżki kakao
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 czubata łyżka łuski babki jajowatej
- 1 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- szczypta soli
- 1/2 szklanki suszonej żurawiny BIO

Mokre:

- 1/2 szklanki wrzącej wody
- 1 szklanka mleka ryżowego
- 1/2 szklanki oleju kokosowego lub innego
- 1 łyżka octu jabłkowego BIO

Przygotowanie:

Zaczynamy od zalania żurawiny wrzącą wodą i odstawienia jej do ostudzenia, potem trzeba ją zmiksować (nie musi być idealnie gładki mus). W misce mieszamy suche składniki, a następnie dodajemy składniki płynne i mus żurawinowy. Miksujemy lub mieszamy łyżką do połączenia składników. Przekładamy masę do foremek na muffinki (my użyliśmy dodatkowo specjalnych papierowych foremek) do 3/4 wysokości. Pieczemy w temperaturze 200 stopni przez około 30 minut. Po wystudzeniu babeczki można udekorować cukrem pudrem lub polewą czekoladową.



Bezglutenowe babeczki czekoladowe

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe słodkości:

Ciasta:

- Torcik wegański Raffaello

- Ciasto czekoladowe
- Bezglutenowe brownie z wiśniami
- Jaglane brownie bez pieczenia
- Bezglutenowa babka z batatem
- Bezglutenowe ciasto migdałowe
- Szarlotka sypana
- Placek drożdżowy bezglutenowy z agrestem i borówkami
- Kaszkowiec kukurydziany
- Bezglutenowe ciasto czekoladowe
- Bezglutenowa tarta makowa z żurawiną
- Bezglutenowy piernik
- Ciasto jabłkowe, czyli szarlotka bezglutenowa
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Ciasto ze śliwkami
- Torcik z kremem czekoladowym

Ciastka:

- Kokosanki jaglane
- 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

Babeczki:

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

Budyń czekoladowy z teff (bez glutenu, mleka, jajek)

Chyba każdy lubi czekoladę. Wszystkie okazje są dobre, aby jej skosztować. My mamy dla Was propozycję na budyń czekoladowy z teff. Jest pyszny, kremowy i do tego nie zawiera głównych alergenów. Bardzo szybki w wykonaniu. Zasmakuje wszystkim. Jeśli nie możecie kakao, zastąpcie je karobem. Teff (miłka abisyńska) nie jest w Polsce zbyt popularny, jednak warto wprowadzić go do swojej diety jako substytut produktów glutenowych. Zawiera dobroczynne dla naszego organizmu składniki, takie jak: wapń, żelazo, potas, magnez, witaminy z grupy B, witamina A,E, K.

Składniki (na 3 porcje):

- 1 szklanka mleka ryżowego
- 1 szklanka mleka kokosowego
- niepełna szklanka płatków z teff
- 2 łyżki cukru trzcinowego jasnego (lub ksylitolu)
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 czubata łyżka kakao lub karobu
- 1 łyżeczka oleju kokosowego extra virgin

Przygotowanie:

Zagotować mleka, wsypać płatki teff, gotować kilka minut. Następnie dodać cukier, cukier waniliowy, kakao i olej kokosowy. Jeżeli wolicie budyń mniej gęsty, to dodajcie więcej mleka ryżowego (np. 1/3 szklanki). Zmiksować blenderem na gładką masę i wyłożyć do foremek deserowych lub pucharków. Foremki warto natłuścić przed przełożeniem budyniu. Schłodzić w lodówce kilka godzin. Budyń czekoladowy jest gotowy. Smacznego!



Budyń czekoladowy z teff

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

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
- Budyń z kaszy jaglanej z daktylami
- Owocowy budyń z teff

Babeczki marchewkowe (bez glutenu, mleka, jajek)

Słodkie wypieki marchewkowe spotykają się ze skrajnymi opiniami – jedni je uwielbiają i często się nimi zajadają, natomiast inni trzymają się od nich z daleka, nie wierząc w udane połączenie słodkiego ciasta z warzywem. Nasze bezglutenowe babeczki marchewkowe są smaczne i przekonują do siebie nawet przeciwników marchewki. Warto także dodać, że smakołyk ten jest znacznie zdrowszą alternatywą dla „gotowych" wypieków bezglutenowych. Ponieważ, jak wiadomo, gdy sami coś ugotujemy lub upieczemy, wiemy, z jakiej jakości produktów korzystamy. Dodatkowe atuty to obecność w nich wartościowego warzywa, jakim jest marchewka. Jest ona bogata, m.in. w beta – karoten, czyli prowitaminę A. Korzystnie wpływa więc na wzrok, skórę i błony śluzowe oraz poprawia odporność organizmu. Babeczki marchewkowe łatwo się przygotowuje, w całym domu bardzo ładnie pachnie i oczywiście mamy satysfakcję, że zrobiliśmy coś pysznego, co smakuje członkom naszej rodziny. Z podanych proporcji otrzymamy dość dużo babeczek, więc wystarczy także dla gości. Serdecznie zachęcamy do wypróbowania naszego przepisu!

Składniki (na ok. 22 babeczki):

- 1 1/2 szklanki mąki gryczanej
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1/3 szklanki mąki z cieciorki
- 3/4 szklanki cukru lub ksylitolu (można trochę mniej)
- 1 cukier waniliowy (niekoniecznie)
- 1 łyżeczka sody
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

- 1 1/2 łyżeczki cynamonu
- 2 szklanki startej marchwi (na niezbyt drobnych oczkach)
- 1 średnie starte jabłko (na drobnych oczkach)
- 1/2 szklanki żurawiny (u nas bio) + 1/2 szklanki gorącej wody
- 1/2 szklanki mleka kokosowego
- 1/2 szklanki rozpuszczonego oleju kokosowego

Przygotowanie babeczek marchewkowych:

Żurawinę zalać gorącą wodą i odstawić do ostygnięcia. Mąki przesiać do miski, dodać cukier, cukier waniliowy, sodę, proszek do pieczenia i cynamon. Wszystko dokładnie wymieszać, a następnie dodać startą marchewkę, jabłko, żurawinę wraz z pozostałym płynem, mleko kokosowe i rozpuszczony olej (letni). Ponownie wymieszać i nakładać do foremek na babeczki do 3/4 wysokości. Piec w temperaturze 200 stopni przez około 20 minut.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe słodkości:

Ciasta:

- Torcik wegański Raffaello
- Ciasto czekoladowe
- Bezglutenowe brownie z wiśniami
- Jaglane brownie bez pieczenia
- Bezglutenowa babka z batatem
- Bezglutenowe ciasto migdałowe
- Szarlotka sypana

- Placek drożdżowy bezglutenowy z agrestem i borówkami
- Kaszkowiec kukurydziany
- Bezglutenowe ciasto czekoladowe
- Bezglutenowa tarta makowa z żurawiną
- Bezglutenowy piernik
- Ciasto jabłkowe, czyli szarlotka bezglutenowa
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Ciasto ze śliwkami

Ciastka:

- Kokosanki jaglane
- 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

Babeczki:

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



Babeczki marchewkowe

Bułki owsiane z jabłkiem (bez glutenu, mleka, jajek)

O świeżych, bezglutenowych bułeczkach marzy niejeden „bezglutenowiec”. Dla tych, którzy nie mogą stosować gotowych mieszanek ze względu na inne alergeny lub nie lubią kupować bułek bezglutenowych z długim terminem przydatności, proponujemy bezglutenowe bułki owsiane z jabłkiem. Nie są one twarde, jak to czasami bywa w przypadku domowych wypieków bezglutenowych. Wręcz przeciwnie – są miękkie i smakują wyśmienicie. Wypróbujcie także pozostałe przepisy na pieczywo

bezglutenowe (linki znajdują się pod wpisem). Polecamy!

Składniki (na 8 bułek):

- 1 szklanka mąki owsianej bezglutenowej
- 1/3 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/3 szklanki mąki z tapioki
- 2 łyżki zmielonego siemienia lnianego złotego
- 2 czubate łyżeczki łuski babki jajowatej
- 1 łyżeczka cukru zwykłego lub trzcinowego
- 2/3 łyżeczki soli
- 1 opakowanie drożdży instant
- 3 łyżki rozpuszczonego oleju kokosowego
- 1 średnie jabłko
- około 170 ml letniej wody
- mleko kokosowe do smarowania bułek
- mąka owsiana do obsypywania

Przygotowanie:

Do miski przesiać mąki, dodać siemię lniane, łuskę babki jajowatej, sól, cukier i drożdże. Wszystko dokładnie wymieszać, a następnie wlać wodę i olej oraz dodać starte jabłko (na dużych oczkach). Wyrobić ciasto, przełożyć na obsypaną mąką owsianą stolnicę. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na około godzinę (ciasto podwoi swoją objętość). Zwilżonymi dłońmi formować bułki i kłaść na wyłożoną papierem do pieczenia blaszkę. Za pomocą pędzelka posmarować bułki mlekiem kokosowym i odstawić jeszcze na 10 minut, a następnie piec w temperaturze 200 stopni przez około 20 minut.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na pieczywo bezglutenowe:

- Bezglutenowe bułki z rodzynkami
- Bułeczki dyniowe
- 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

Bułki owsiane z jabłkiem

Bułki owsiane z jabłkiem

Sos z bakłażana i pomidorów

(bez glutenu, mleka, jajek)

Do tej pory na naszym blogu nie mieliśmy okazji umieścić żadnego przepisu z bakłażanem. Spieszymy jednak nadrobić tę stratę i niniejszym przedstawiamy Wam sos z bakłażana i pomidorów. Jest to potrawa niskokaloryczna i bogata w witaminy i minerały. Może on służyć jako sos do makaronu czy ryżu, ale można z niego zrobić także pastę na chleb. Jak sama nazwa wskazuje, głównym jego składnikiem jest bakłażan, dlatego warto mu się przyjrzeć.

Bakłażan (inne nazwy to oberżyna, gruszka miłości) to roślina z rodziny psiankowatych, która, co ciekawe, wcale nie jest warzywem, a owocem, a konkretnie jagodą. Jest on niskokaloryczny, ale jednocześnie bardzo odżywczy, dlatego też jest polecany osobom na diecie odchudzającej. Owoc bakłażana zawiera błonnik, dzięki czemu poprawia perystaltykę jelit. Bakłażan nie jest zbyt bogatym źródłem witamin, mimo tego, że zawiera stosunkowo dużo witaminy C, PP i witamin z grupy B, ale za to zawiera wiele składników odżywczych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu, takich jak wapń, magnez, potas, żelazo, cynk, mangan czy miedź. Dzięki zawartości antocyjanów znajdujących się w skórce, bakłażany działają przeciwrakowo i zapobiegawczo na niektóre choroby. Spożywanie bakłażanów zalecane jest także osobom stosującym antybiotyki. Jednak osoby z problemami układu pokarmowego powinny uważać na oberżynę, gdyż jest ciężkostrawna.

Składniki (dla 2 – 3 osób):

- 1 średni bakłażan
- 2 cebule
- 1 ząbek czosnku
- 1 puszka pomidorów w puszce lub kilka świeżych pomidorów
- pieprz
- sól ziołowa

- przyprawa włoska
- olej do smażenia
- suszone pomidory (opcjonalnie)

Przygotowanie sosu z bakłażana:

Pokrojoną cebulę zeszklić na oleju, a pod koniec dodać zmiażdżony ząbek czosnku. Następnie dodać pokrojonego w kostkę bakłażana, chwilę poddusić i dodać wodę oraz sól. Można również dodać suszone pomidory pokrojone w kostkę lub w paski. Gotować do miękkości i przyprawić. Podawać z makaronem (najlepiej bezglutenowym), ryżem lub kaszą.

Smacznego!

Polecamy także inne przepisy na sosy i dodatki do makaronu lub ryżu:

- Pesto z jarmużu ze słonecznikiem
- Sos koperkowy z cukinią i nerkowcami
- Sos pomidorowy z cukinią i makaronem ryżowym
- Makaron z sosem z bobu
- Makaron ze szpinakiem, fasolą mung i mleczkiem kokosowym
- Gulasz warzywny z dynią Hokkaido
- Makaron gryczany z młodą kapustą

Sos z bakłażana i pomidorów

Chleb bezglutenowy na drożdżach (bez pszenicy, mleka, jajek)

Lubimy eksperymentować w kuchni w poszukiwaniu nowych smaków. W ten sposób powstał smaczny chleb bezglutenowy na drożdżach. Jego zaletą jest to, że jest wilgotny i nie kruszy się, a dodatek mąki z teffu wzbogaca go w składniki odżywcze, tak ważne w diecie eliminacyjnej.

Składniki:

- 1 1/4 szklanki mąki ryżowej białej
- 1 szklanka mąki ryżowej pełnoziarnistej
- 1 szklanka mąki z tapioki (mąki ziemniaczanej lub skrobi kukurydzianej)
- 2/3 szklanki mąki jaglanej (u nas zmielona kasza jaglana)
- 2/3 szklanki mąki z teffu
- 1/3 szklanki mąki sojowej lub z cieciorki
- 1 łyżka łuski babki jajowatej
- 1 2/3 łyżeczki soli (np. himalajskiej lub morskiej)
- 1 łyżeczka cukru trzcinowego
- 1 opakowanie drożdży instant
- 2 1/2 szklanki letniej wody
- 3 łyżki oleju

Przygotowanie chleba bezglutenowego na drożdżach:

Mąki przesiać do dużej miski, dodać łuskę babki jajowatej, sól, cukier i drożdże. Wszystko dokładnie wymieszać, a następnie wlać wodę i olej. Wyrobić ciasto za pomocą łyżki i przełożyć do 2 małych foremek (20x11cm) wyłożonych papierem do

pieczenia lub natłuszczonych i obsypanych mąką (np. pełnoziarnistą ryżową). Odstawić w ciepłe miejsce, aż ciasto wyrośnie (na około 1 godzinę). Piec w temperaturze 200°C przez około godzinę.

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 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 na drożdżach