Sos koperkowy z cukinią i nerkowcami (bez mleka, glutenu)

Nasz sos koperkowy z cukinią i nerkowcami to świetny, bezmleczny i bezglutenowy pomysł na obiad. Jest szybki w przygotowaniu, smaczny, a także pożywny. Jego głównym składnikiem jest znana ze swoich właściwości alkalizujących cukinia, bogata w składniki odżywcze – witaminę A, C, z grupy B, a także w fosfor, wapń, fosfor oraz żelazo. Jego wartość odżywczą poprawiają dodatkowo dodawane pod koniec orzechy nerkowca, które zawierają zdrowe kwasy tłuszczowe, białko, kwas foliowy, przeciwutleniacze oraz wiele cennych składników mineralnych, takich jak magnez, fosfor, cynk, wapń, czy żelazo, a także witaminy A, D i E. Sami widzicie, że warto spróbować naszego sosu zarówno dla smaku, jak i dla zdrowia!

Składniki:

- 700 g cukinii (np. kilka małych cukinii)
- 1 duża cebula
- 1 duży ząbek czosnku
- 3 czubate łyżki zmielonych orzechów nerkowca
- 2 czubate łyżki pokrojonego koperku
- 1/2 łyżki soli ziołowej
- pieprz czarny
- olej do smażenia

Przygotowanie sosu koperkowego z cukinią i nerkowcami:

Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na oleju. Dodać pokrojoną cukinię (jeśli jest duża to trzeba obrać ze skórki i wydrążyć nasiona). Dolać trochę wody oraz czosnek wyciśnięty przez

praskę i sól. Kiedy cukinia jest miękka, wsypać zmielone orzechy i zagotować. Można uzupełnić wodą dla uzyskania pożądanej konsystencji, przyprawić i wsypać pokrojony koperek. Nasz sos koperkowy z cukinią i nerkowcami najlepiej smakuje z makaronem. My podaliśmy go z makaronem kukurydzianym o kształcie „łazanki karbowane", które, naszym zdaniem, świetnie komponują się z sosem koperkowym.

Do przyrządzenia naszego sosu użyliśmy orzechów nerkowca, ale można je zastąpić orzechami włoskimi (z innymi jeszcze nie próbowaliśmy). W tej wersji również świetnie smakuje!

Smacznego!

* Orzechy należą do produktów często alergizujących. Najczęściej uczulają orzechy ziemne, ale jeśli u kogoś stwierdzono alergię na którykolwiek z rodzajów orzechów, powinien on zachować ostrożność przy wprowadzaniu ich do diety (powinno się zaczynać od mniejszych ilości). Orzechy nerkowca uczulają rzadko, ale u osób mających na nie alergię mogą wywoływać silne reakcje uczuleniowe, z anafilaksją włącznie. O anafilaksji przeczytasz tutaj.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na sosy i dodatki do makaronu:

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



Sos koperkowy z cukinią i nerkowcami



Sos koperkowy z cukinią i nerkowcami

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!

Kluski kładzione z batatów (bez glutenu, mleka, jajek)

o Batat (słodki ziemniak) to niedoceniane warzywo z rodziny powojowatych. Ma on więcej wartości odżywczych niż ziemniak. Jest wiele odmian batatów, które różnią się między sobą kolorem skórki i miąższu oraz właściwościami zdrowotnymi. Nasze kluski kładzione z batatów zrobione są z pomarańczowej odmiany tego warzywa. Zawiera ono dużo beta – karotenu, z którego organizm produkuje witaminę A. Bataty są także źródłem witamin z grupy B, witaminy C i E, a także składników mineralnych: potasu, magnezu, wapnia, fosforu, cynku, żelaza oraz selenu. Zaleca się je w diecie cukrzyków, ponieważ regulują poziom cukru we krwi. Świetnie zastępują ziemniaki, co ucieszy zapewne tych, którzy są na ziemniaki uczuleni.

Składniki (dla ok. 4 osób):

- 700 g batatów
- 1 szklanka mąki gryczanej
- 1/3 szklanki mąki z tapioki
- 1/3 szklanki mąki z cieciorki
- 1 łyżeczka soli (np. himalajskiej)

Przygotowanie klusek z batatów:

Mąki wymieszać w misce, dodać sól. Bataty zalać zimną wodą i gotować pod przykryciem przez około 20 minut do miękkości. Po ostudzeniu obrać ze skórki, przecisnąć przez praskę lub zblendować. Połączyć z mąkami i odstawić na około 15 minut.

Łyżką nabierać kluski i kłaść do wrzącej, lekko osolonej wody. Po wypłynięciu gotować kilka minut.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na dania z batatami:

- Bezglutenowa babka z batatem
- Zupa ogórkowa z batatami

Polecamy przepisy na pierogi, kluski, kopytka:

- Bezglutenowe pierogi ruskie
- Bezglutenowe pierogi z soczewicą
- Bezglutenowe kluski kładzione
- Bezglutenowe kopytka ziemniaczano – jaglane
- Bezglutenowe kluski „Minutki” z kaszki jaglanej



Gulasz warzywny z dynią Hokkaido (bez mięsa)

Niektórzy mówią, że nie lubią dyni. Dlaczego? Bo kojarzy im się ze słodką zupą z dodatkiem mleka. Jednak z dyni można skomponować nie tylko słodkie dania. Nasz gulasz warzywny z dynią to ciekawa propozycja na bezmięsny obiad. Jeśli jeszcze nie jesteście przekonani do tego warzywa, to może zachęci Was to, że dynia świetnie służy naszemu zdrowiu i urodzie. Dostarcza nam ona bowiem cennych witamin (zwłaszcza beta-karotenu, czyli prowitaminy A, witamin z grupy B, witaminy C i PP) oraz składników mineralnych, szczególnie potasu, wapnia, żelaza, fosforu i magnezu. Dynię Hokkaido można jadać ze skórką. Macie ochotę spróbować?

Składniki (dla 3 – 4 osób):

- 1 mała dynia Hokkaido
- 2 średnie kalarepy
- 2 średnie pomidory
- 1 duża cebula
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki pokrojonej natki pietruszki
- 2 łyżki oleju
- sól ziołowa

Przygotowanie gulaszu z dynią:

Na oleju zeszklić cebulę i czosnek, dodać pokrojoną w dużą

kostkę kalarepę, a następnie dusić z dodatkiem wody. Kiedy kalarepa będzie prawie miękka, włożyć pokrojoną dynię oraz obrane ze skórki pomidory i przyprawić sola ziołową. Po ugotowaniu dodać posiekaną natkę pietruszki. Podawać z ryżem lub makaronem.

Smacznego!

Polecamy także inne przepisy na dania z dynią:

- Bułeczki dyniowe
- Placuszki z dyni i jabłek



Gulasz warzywny z dynią Hokkaido



Gulasz warzywny z dynią Hokkaido

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

Muffinki z borówkami (bez glutenu, mleka, jajek)

Dzisiaj mamy dla Was propozycję na deser – pyszne muffinki z borówkami. Przepis jest łatwy, a przygotowanie bardzo szybkie. Sezon na borówki niestety się kończy, ale możecie dodać inne owoce, np. pokrojone jabłka.

Składniki (na ok. 23 muffinki):

- 1 szklanka mąki owsianej
- 1 szklanka mąki kukurydzianej
- 1/2 szklanki mąki ze słodkiego ryżu (zmielony słodki ryż)
- 1/2 szklanki mąki z tapioki (skrobi kukurydzianej lub ziemniaczanej)
- 1 czubata łyżka mąki z cieciorki
- 2/3 szklanki cukru lub ksylitolu
- 2 płaskie łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia
- 1 opakowanie cukru cytrynowego lub waniliowego
- 1 1/2 szklanki mleka ryżowego
- 1/4 szklanki oleju
- borówki amerykańskie

Przygotowanie muffinek z borówkami:

Mąki przesiać do dużej miski, dodać cukier, proszek do pieczenia i cukier cytrynowy. Dokładnie wymieszać, a następnie wlać mleko i olej, zmiksować lub wymieszać łyżką. Napełniać foremki na muffinki (do 3/4 wysokości) i na wierzch położyć kilka borówek. Piec około 20 minut w temperaturze 190°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
- Bezglutenowe babeczki czekoladowo – kokosowe
- Babeczki gryczano – bananowe

Na słono:

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

Polecamy także inne przepisy z borówkami:

- Placek drożdżowy bezglutenowy z agrestem i borówkami
- Bezmleczny deser borówkowo – malinowy

Muffinki z borówkami

Muffinki z borówkami

Zupa jarzynowa z jarmużem (bez glutenu, mleka, jajek)

W chłodny dzień chętnie jemy zupy, bo szybko nas rozgrzewają. Najlepsze są oczywiście te domowe – ze świeżych warzyw.

Dzisiaj króluje u nas na stole smaczna zupa jarzynowa z jarmużem. Jest to niezwykle zdrowe warzywo kapustne. Jarmuż zawiera dużo białka, soli mineralnych (zwłaszcza wapnia, magnezu, żelaza) i witamin (szczególnie witaminy C, K i beta – karotenu, czyli prowitaminy A). Jest też źródłem silnego przeciwutleniacza – sulforafanu, który działa antynowotworowo. Doceńmy więc jarmuż w naszej kuchni!

Składniki (dla 5-6 osób):

- 10 liści jarmużu
- 10 średnich ziemniaków
- 4 średnie marchewki
- 1 mała żółta papryka
- 3 średnie pomidory
- 1 duża cebula
- 1 duży ząbek czosnku
- natka pietruszki
- kilka łyżek oleju
- sól, np. ziołowa czy himalajska
- pieprz

Przygotowanie zupy z jarmużem:

Warzywa obrać i pokroić. Do wrzącej wody włożyć najpierw ziemniaki i marchew, a pod koniec gotowania – paprykę, jarmuż, pomidory, zeszkloną na oleju cebulę i zmiażdżony czosnek. Zupę przyprawić solą i pieprzem. Na talerzu dodać jeszcze posiekaną natkę pietruszki.

Smacznego!

Polecamy także przepisy na inne zupy:

- Zupa – krem z kalafiora
- Zupa ogórkowa z batatami
- Zupa krem z białych szparagów

- Lekka zupa pomidorowa z czerwoną soczewicą
- 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

Zupa jarzynowa z jarmużem

Zupa jarzynowa z jarmużem

Chleb owsiany z teff (bez glutenu, mleka, jajek, soi)

Dzisiaj kolejny bezglutenowy przepis na chleb – chleb owsiany z teff. Teff jest to pseudozboże, które zawiera dużo wapnia, żelaza, kwasu foliowego, antyoksydantów i błonnika, dlatego warto je dodawać do różnych wypieków. Musimy przyznać, że nasz eksperyment się udał. Po spróbowaniu chleba owsianego, niektórzy już nie chcą innego.

Składniki:

- 2 szklanki mąki owsianej
- 1 szklanka mąki z tapioki, skrobi kukurydzianej lub ziemniaczanej
- 2/3 szklanki mąki teff

- 1/2 szklanki zmielonego siemienia lnianego
- 1 płaska łyżka łuski babki jajowatej
- 1 opakowanie drożdży instant
- 1,5 łyżeczki soli (np. himalajskiej lub morskiej)
- 1 łyżeczka cukru (np. trzcinowego)
- 400 ml letniej wody
- 2 łyżki oleju

Przygotowanie chleba owsianego z teffu:

Mąki przesiać do dużej miski, dodać siemię lniane, babkę jajowatą, sól, cukier oraz drożdże i dokładnie wymieszać. Następnie wlać wodę i olej, wyrabiać łyżką przez około 10 minut. Przełożyć do wysmarowanych tłuszczem i obsypanych mąką gryczaną 2 foremek 10 x 22 cm (lub do jednej większej) i zostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia na około 1 godzinę. Piec przez około 50 minut w temperaturze 180°C.
Smacznego!

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

Chleb owsiany z teff

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 owsiany z teff

Gotowany sernik wegański z tofu (bez glutenu, mleka, jajek, żelatyny)

Sernik – kto go nie lubi? Jeżeli nie możemy jeść sera, szukamy alternatywy. Nasz gotowany sernik wegański z tofu i kaszy jaglanej zawiera bogate w składniki odżywcze produkty – kaszę jaglaną, tofu i migdały. Ich połączenie daje wspaniały efekt, choć oczywiście smakuje inaczej niż tradycyjny sernik. Zachęcamy do wypróbowania!

Składniki:

Spód:

- 2 szklanki płatków ryżowych
- 1 1/2 szklanki pokrojonych daktyli
- 2 szklanki wody
- 1-2 łyżek kakao lub karobu
- 2 łyżki oleju kokosowego

Masa serowa:

- 1 1/4 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 2 szklanki wody
- 1 szklanka soku jabłkowego (lub pomarańczowego)
- 3/4 szklanki mleka kokosowego
- 2 opakowania cukru waniliowego
- 100 g migdałów
- 3/4 szklanki cukru trzcinowego, zwykłego lub ksylitolu
- 2 opakowania tofu (ok. 400 g)
- szczypta soli (np. morskiej lub himalajskiej)

Galaretka:

- 3 szklanki dowolnego soku
- 2 łyżeczki agaru
- owoce

Przygotowanie:

Spód:

Zagotować wodę, wrzucić pokrojone daktyle i gotować kilka minut, a następnie wsypać płatki i kakao. Następnie dokładnie wymieszać i gotować przez 2-3 minuty, ciągle mieszając. Na koniec dodać olej kokosowy i wymieszać. Przełożyć do naczynia lub foremki o rozmiarach 20 x 30 cm. Ugnieść i wyrównać.

Masa serowa:

Migdały zalać wrzątkiem i pozostawić na kilkanaście minut. Po tym czasie odlać wodę, zdjąć skórki i zblendować. (Jeśli chcemy zmielić migdały w młynku do kawy, należy je najpierw osuszyć papierowym ręcznikiem). Kaszę jaglaną dokładnie przepłukać zimną wodą, a następnie wsypać do wrzącej wody z sokiem i szczyptą soli (ilości podane w składnikach). Kiedy kasza wchłonie płyn, wlać mleko kokosowe i gotować jeszcze chwilę, aby kasza zgęstniała. Następnie dodać zmielone migdały, cukier (lub ksylitol), cukier waniliowy (lub wanilię

w innej postaci) oraz pokrojone na małe kawałki tofu. Całość zmiksować i wyłożyć na spód.

Galaretka:

Dowolny sok zagotować, dodać agar, a następnie gotować przez ok. 5 minut. W międzyczasie na masę serową wyłożyć owoce i wylać na nie lekko przestudzoną galaretkę (nie zimną, gdyż w przeciwieństwie do żelatyny, agar tężeje bardzo szybko w temperaturze pokojowej).

Smacznego!

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



Gotowany sernik wegański z tofu

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
- Mazurek kajmakowy z morelami
- Mazurek z kremem z kaszy jaglanej
- Szybkie ciasto na kruchych ciasteczkach
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Cobbler, czyli owoce pod ciastem



Gotowany sernik wegański z tofu

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

Bezglutenowa babka rodzynkowa