Chleb bezglutenowy kukurydziano–ryżowy z amarantusem (bez mleka)

Chleb bezglutenowy kukurydziano-ryżowy z amarantusem jest smaczną i zdrową propozycją nie tylko dla alergików. Gotowe chleby bezglutenowe oraz te z mieszanek nie są najlepszą opcją dla alergików, gdyż mogą zawierać szkodzące im dodatki. Dlatego też chleby warto robić samemu w domu, wykorzystując do tego sprawdzone składniki. Pieczenie chleba naprawdę nie zajmuje dużo czasu, a gdy się już taki chleb zrobi, ma się z tego prawdziwą satysfakcję.

Składniki:

- 1 1/2 szklanki mąki kukurydzianej
- 1 szklanka mąki ryżowej
- 1 szklanka skrobi kukurydzianej (może być także ziemniaczana lub z tapioki)
- 1/2 szklanki zmielonego siemienia lnianego
- 2 pełne łyżki mąki z amarantusa
- 1 opakowanie drożdży instant
- 1 1/2 łyżeczki soli
- 2 łyżeczki cukru trzcinowego
- 550ml letniej wody
- 2 łyżki oleju

Przygotowanie chleba kukurydziano – ryżowego:

Mąki i skrobię przesiać do miski, dodać zmielone siemię lniane, sól, cukier i drożdże. Wszystko dokładnie wymieszać, wlać wodę i olej, a następnie wyrobić. Przełożyć masę do dużej, wysmarowanej i posypanej mąką kukurydzianą foremki (lub

dwóch małych o wymiarach ok. 22×12 cm). Zostawić do wyrośnięcia na około 1 godzinę. Piec w temperaturze 190ºC przez około 50 minut.

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 na drożdżach
- Chleb bezglutenowy z siemieniem lnianym
- Chleb owsiany
- Chleb gryczany na drożdżach

Polecamy także przepis na bezglutenowy zakwas chlebowy:

- Bezglutenowy zakwas chlebowy

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

Makaron ze szpinakiem, fasolą mung i mleczkiem kokosowym (bez glutenu, mleka)

Chyba wszyscy znają prostą i szybką potrawę, jaką jest makaron ze szpinakiem. My postanowiliśmy nieco poeksperymentować – coś dodać, a coś zamienić czymś innym. Stworzyliśmy przepis na makaron ze szpinakiem, fasolą mung i mleczkiem kokosowym. Smak tego dania jest naprawdę znakomity! Wy też powinniście spróbować naszej wersji tego popularnego dania.

Składniki (na 4 osoby):

- 1 paczka szpinaku mrożonego 450g
- 1 szklanka ugotowanej fasoli mung (moczonej 12 godzin, gotowanej ok. 30 min.)
- 1/2 szklanki mleka kokosowego
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki oleju
- mąka gryczana do zagęszczenia
- skórka z 1/4 świeżej cytryny lub limonki ekologicznej*
- sól ziołowa
- pieprz

- makaron bezglutenowy kukurydziany

Przygotowanie:

Zeszklić cebulę i czosnek na oleju. Dodać szpinak, w razie potrzeby podlać odrobiną wody i chwilę pogotować. Następnie dodać fasolę mung i zagotować. W międzyczasie mleko kokosowe wymieszać z mąką i wlać do szpinaku. Wszystko razem wymieszać, dodać sól ziołową i pieprz do smaku. Na koniec dodać startą skórkę z cytryny lub limonki ekologicznej (my użyliśmy limonki), zostawiając trochę na dekorację. Podawać z dowolnym makaronem bezglutenowym, np. ryżowym, gryczanym lub kukurydzianym.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na sosy i dodatki do makaronu:

- Sos koperkowy z cukinią i nerkowcami
- Sos pomidorowy z cukinią i makaronem ryżowym
- Makaron z sosem z bobu
- Makaron gryczany z młodą kapustą
- Gulasz warzywny z dynią Hokkaido



Makaron ze szpinakiem, fasolą mung i mleczkiem kokosowym



Fasolka mung to doskonałe urozmaicenie codziennej diety. Nie wymaga namaczania, więc można ją przygotować bez wcześniejszych przygotowań, również na szybki obiad – np. jako składnik pożywnej zupy.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Deser z kremem ryżowym i truskawkami (bez mleka, glutenu, żelatyny)

Walentynki to bardzo dobry pretekst do tego, aby zrobić pyszny deser. Walentynkowy deser z kremem ryżowym i truskawkami to nasza kulinarna propozycja na walentynkowy wieczór we dwoje. Nie zawiera on mleka, glutenu, jajek oraz żelatyny, dlatego jest świetną propozycją dla alergików oraz wegetarian i wegan. Robi się go bardzo szybko. Jedynym jego minusem jest to, że trzeba cierpliwie czekać aż ostygnie. Koniecznie spróbujcie!

Składniki:

- 1/2 szklanki ryżu białego
- 1 1/2 szklanki wody (do ugotowania ryżu)
- 3/4 szklanki napoju ryżowego
- 1/2-1 opakowania cukru waniliowego
- 1 opakowanie cukru cytrynowego
- 2 łyżeczki ksylitolu
- 1-2 łyżeczek soku z cytryny
- 1/3 szklanki oleju
- 250g truskawek
- 1 1/2-2 łyżeczek pektyny żelującej

Przygotowanie deseru z kremem ryżowym i truskawkami:

Wodę zagotować, wsypać ryż i 2 łyżeczki ksylitolu do garnka. Gotować pod przykryciem na małym ogniu przez ok. 20 min. Truskawki zmiksować w rondelku, dolać wodę, zagotować.

Następnie do gotujących się owoców wsypać pektynę zmieszaną z 2 łyżeczkami ksylitolu i wymieszać. Chwilę pogotować, wyłączyć. Mus lekko przestudzić. Gorący ryż przełożyć do blendera, wlać napój ryżowy oraz olej, a także dodać ksylitol (według uznania), cukier waniliowy, cukier cytrynowy i sok z cytryny. Wszystko razem zmiksować na gładką masę.

Smacznego!

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



Deser z kremem ryżowym i truskawkami

Polenta z suszonymi pomidorami (bez glutenu, mleka, jajek)

Polenta to tradycyjna włoska potrawa przyrządzana z mąki lub kaszy kukurydzianej. Podaje się ją na ciepło, zamiast ziemniaków, lub po wystudzeniu – kroi się ją i obsmaża na patelni, piecze w piekarniku lub grilluje. Można również pokroić na małe kawałki i dodać do gorącej zupy. Zazwyczaj polenta zawiera ser parmezan, ale oczywiście nie wszyscy mogą go dodać. My proponujemy inne dodatki, które nadają jej wspaniały smak. Nasza polenta z suszonymi pomidorami jest godna polecenia. Spróbujcie!

Składniki:

- 1 1/2 szklanki suchej kaszy kukurydzianej (300g)
- 1 1/2l wody
- 1/2 szklanki suszonych pomidorów w oleju
- 2 łyżki oleju z zalewy od pomidorów
- mały pęczek natki pietruszki
- 1/2 łyżki bulionu wegetariańskiego w proszku
- 1/2 łyżki soli ziołowej
- szczypta suszonej bazylii i oregano

Przygotowanie:

Połowę ilości wody zagotować z dodatkiem bulionu i soli ziołowej. Drugą połowę wymieszać z kaszą i dodać do gotującego się bulionu. Gotować, cały czas mieszając, aż masa zgęstnieje i będzie odchodzić od ścian garnka (ok. 10 min.). Po

ugotowaniu dodać pokrojone suszone pomidory, natkę pietruszki, olej oraz zioła. Wszystko dokładnie wymieszać, wylać do płaskiego naczynia i zostawić do ostygnięcia. Wystudzoną polentę pokroić na kawałki i podsmażyć na patelni lub w piekarniku.

Smacznego!

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

Polecamy także inny przepis na polentę:

- Polenta kukrydziana z rodzynkami

Krem czekoladowo – daktylowy (bez cukru, orzechów, mleka)

Suszone owoce to dobry pomysł na początek dnia. Dają nam nie tylko energię, ale także wzmacniają i oczyszczają organizm. Bazą naszego kremu czekoladowego są suszone daktyle oraz śliwki. Zawierają dużo żelaza, cynku, potasu, magnezu, wapnia i witamin z grupy B, a także witaminy A i K. Wypróbujcie nasz przepis na krem czekoladowo – daktylowy!

Składniki:

- 2 szklanki suszonych daktyli bez pestek
- 1 szklanka suszonych śliwek bez pestek
- 3 do 3 1/3 szklanki wody (w zależności od twardości owoców)
- 3 łyżki kakao (lub karobu)
- 2 łyżki oleju o neutralnym smaku (np. z pestek winogron

lub ryżowy)
- 1 łyżka nierafinowanego oleju kokosowego

Przygotowanie kremu:

Daktyle i śliwki zalać wrzącą wodą (ilością podaną w przepisie), odstawić na ok. 1 godzinę, a następnie gotować do miękkości (ok. 15 minut). Całość zmiksować, dodać kakao, oleje i dalej miksować do momentu, aż tłuszcz zostanie wchłonięty przez masę. Po wystudzeniu krem trochę zgęstnieje. Podawać do pieczywa, naleśników lub do ciasta.

Smacznego!

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

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



Karob, inaczej mączka z chleba świętojańskiego. Uznawany za dobry zamiennik czekolady. Mniej kaloryczny, nie alergizujący, nie zawiera kofeiny – polecany dla dzieci i alergików. Można go stosować jako alternatywę kakao do różnych wypieków, lodów, deserów.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Deser z orzechów nerkowca z pomarańczami (bez glutenu,

mleka, jajek)

Osobom na diecie bezmlecznej często brakuje pomysłów na deser, a tymczasem do przygotowania deseru można wykorzystać orzechy nerkowca! Są one bardzo odżywcze i wspaniale zastępują nabiał*. Mają lekko słodki, delikatny smak, dlatego świetnie komponują się z kwaskowymi owocami, takimi jak pomarańcze. Nieskromnie przyznamy, że nasz bezmleczny kremowy deser z orzechów nerkowca z pomarańczami jest rewelacyjny. Co ciekawe, w kremie połączyliśmy nerkowce i makaron ryżowy. Niejednej osobie może się wydawać, że połączenie to i użycie makaronu jest dziwne, ale nie należy się go bać. Powyższe składniki, dobrze zmiksowane, tworzą krem, w którym można się zajadać (oczywiście z dodatkami).

Składniki (porcja na 3-4 osoby):

- 100g zmielonych orzechów nerkowca
- 1 1/2 szklanki ugotowanego białego makaronu ryżowego (np. wstążki)
- 1 cukier waniliowy
- 3/4 szklanki mleka ryżowego naturalnego
- 1 łyżka syropu z agawy
- 2 pomarańcze (lub inne owoce, najlepiej kwaskowe)

Przygotowanie deseru z orzechów nerkowca z pomarańczami:

Ugotować makaron w lekko osolonej wodzie. Odcedzony makaron po ostygnięciu zmiksować z pozostałymi składnikami (oprócz pomarańczy). Wyłożyć do pucharków, przekładając na przemian owoce i krem.

Smacznego!

*Orzechy należą do produktów często alergizujących.

Najczęściej uczulają orzechy ziemne, ale jeśli u kogoś stwierdzono alergię na którykolwiek z rodzajów orzechów, należy 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.

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



Orzechy te bogate są w kwasy tłuszczowe jedno- i wielonienasycone, białko, węglowodany, cynk, miedź, magnez, żelazo oraz witaminy C, B2 i kwas foliowy. Spożywanie orzechów nerkowca zapobiega zachorowaniu na cukrzycę typu II, miażdżycę; mają również dobry wpływ na stan włosów, skóry oraz

paznokci.



Sos pomidorowy z cukinią (bez mięsa, glutenu, mleka)

Po świąteczno-noworocznym okresie zajadania się wysokokalorycznymi potrawami czas na lekkostrawny obiad. Zapraszamy na szybki i prosty sos pomidorowy z cukinią w towarzystwie makaronu ryżowego.

Składniki:

- 2 średnie cukinie
- 1 słoik lub puszka (ok. 250g) obranych pomidorów w zalewie (my użyliśmy zaprawy własnej roboty)
- 1 duża cebula
- 1 łyżka oleju
- 1 duży ząbek czosnku
- przyprawa włoska
- sól

Przygotowanie sosu pomidorowego z cukinią:

Cebulę zeszklić na oleju i dodać czosnek, a następnie wrzucić pokrojone w kostkę cukinie i dodać trochę wody, aby mogło się to razem powoli dusić. Gdy cukinie zmiękną, dodać pokrojone

pomidory z zalewą. Po około 10 minutach dodać sól i przyprawę. Zostawić na chwilę na ogniu, aby warzywa przeszły smakiem przypraw. Podawać np. z makaronem ryżowym wstążki.

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
- Sos koperkowy z cukinią i nerkowcami
- Makaron gryczany z młodą kapustą
- Makaron ze szpinakiem, fasolą mung i mleczkiem kokosowym
- Gulasz warzywny z dynią Hokkaido



Sól pochodzi z Morza Śródziemnego. Sól morska posiada biopierwiastki niezbędne w reakcjach chemicznych zachodzących w organizmie człowieka. Idealnie nadaje się do pokreślenia smaku potraw w końcowej fazie ich przygotowywania.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Ciastka gryczane bez pieczenia (bez glutenu, jaj, mleka, cukru)

Powszechnie wiadomo, że na zabawie sylwestrowej nie może zabraknąć przekąsek i różnego rodzaju wypieków, dlatego mamy dla Was wspaniały przepis na ciastka gryczane bez pieczenia, które można zrobić w bardzo krótkim czasie. Dzięki temu będziecie mogli spędzić więcej czasu na innego rodzaju przygotowaniach.

Składniki na ciastka:

- 1 opakowanie płatków gryczanych (300g)
- 1 i 1/2 szklanki mleka ryżowego w płynie
- 1/2 kostki margaryny
- 1 szklanka daktyli bez pestek
- 2/3 szklanki rodzynek
- 1 gorzka czekolada bez cukru (ze stewią) lub czekolada karobowa (100g)
- 1 łyżka kakao (lub karobu)
- opcjonalnie wanilia lub cukier waniliowy

Przygotowanie ciastek gryczanych bez pieczenia:

Zagotować mleko z rodzynkami i drobno pokrojonymi daktylami, dodać czekoladę, margarynę i kakao. Gotować ok. 5 minut. Wsypać płatki gryczane, dokładnie wymieszać, zagotować. Odstawić z ognia na ok. 10 minut, a następnie nabierać łyżką małe porcje i kłaść na blaszkę wyłożoną papierem (lub inne

płaskie naczynie). Po wystygnięciu ciastka są gotowe do jedzenia.

Smacznego!

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



Ciastka gryczane bez pieczenia

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciastka:

- Kokosanki jaglane
- Szyszki z ryżu i prosa
- Bezglutenowe ciasteczka cynamonowe
- Kruche ślimaczki z daktylami i kokosem
- Mini – tartinki z malinami i kremem czekoladowym



Owoce palmy daktylowej; bogate są w błonnik, potas, żelazo, magnez, a także w witaminy A, B1, B2 i PP. Daktyle traktowane są przede wszystkim jako owoce deserowe, dodaje się je do ciast (zwłaszcza keksów). Wykorzystać je można także do dżemów.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Tarta makowa z żurawiną (bez glutenu, mleka, jajek)

Makowiec ma opinię trudnego i pracochłonnego ciasta. Nasza tarta makowa z żurawiną jest stosunkowo szybka i prosta do wykonania. Co jest niezwykle ważne, nie dodajemy do niej cukru, a mimo tego jest pyszna i słodka. Jej słodkość jest zasługą przede wszystkim suszonych owoców – żurawiny i daktyli, ale także jabłek, mleka kokosowego i ksylitolu. U nas to ciasto stało się hitem!

Składniki:

Masa makowa:

- 1 3/4 szklanki suchego maku (opakowanie 250g)
- 3 1/2 szklanki wody
- 3/4 szklanki suszonej żurawiny
- 1 szklanka daktyli bez pestek
- 2/3 szklanki zimnej wody
- 2 czubate łyżki mąki ryżowej
- 200ml mleka kokosowego

Ciasto na spód:

- 1 2/3 szklanki mąki ryżowej
- 1 szklanka jabłek startych na tarce o drobnych oczkach
- 1 łyżka ksylitolu (lub cukru trzcinowego)
- 1/2 kostki margaryny (125g)
- 1/2 płaskiej łyżeczki sody oczyszczonej

Polewa żurawinowa:

- 1 szklanka suszonej żurawiny
- 1/3 szklanki gorącej wody

Przygotowanie tarty makowej z żurawiną:

Masa makowa:

Mak wypłukać, odsączyć, gotować w wodzie na małym ogniu przez 1 godzinę, następnie dodać drobno pokrojone daktyle i mleko kokosowe. Gotować jeszcze przez 10-15 minut, a następnie zblendować masę. Dodać żurawinę i zagęścić mąką ryżową zmieszaną z zimną wodą. Przestudzić.

Ciasto:

Wszystkie składniki ciasta wsypujemy do dużej miski, dokładnie

wyrabiamy masę. Foremkę o średnicy ok. 30cm wylepić ciastem, wyłożyć przestudzoną masę makową i piec przez ok. 50 minut w temperaturze 190°C.

Polewa:

Żurawinę zalać wrzącą wodą, odstawić na ok. pół godziny, a następnie zmiksować. Wyłożyć na ostudzoną tartę i posypać wiórkami kokosowymi.

Smacznego!



Tarta makowa z żurawiną

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

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciasta:

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



Żurawina suszona bogata jest w witaminy: A, C, B1, B2. Dostarcza również pektyn, błonnika, węglowodanów oraz żelazo, magnez, wapń, fosfor, potas i jod. Posiada również substancje wspomagające organizm w walce z grypą oraz zapaleniem dróg moczowych.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU