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

Gofry (bez pszenicy, mleka, jajek)

Chyba każdy lubi gofry. Są takie puszyste i chrupiące, ale niestety często z mąki pszennej. My jednak mamy dla Was świetną alternatywę pszennych gofrów. Nasze wafle powstały z mieszanki mąki owsianej oraz sojowej. Smakują identycznie jak te tradycyjne. Zarumienione, chrupiące – po prostu pyszne. Do tego można je podawać z czym tylko macie ochotę. Dodatkowym plusem gofrów jest to, że zrobione są w domu i dzięki temu wiesz, co jesz. Gofry to rewelacyjny sposób na deser czy dodatek do drugiego śniadania. Smakują rewelacyjnie

Składniki na gofry:

- 1 szkl. mąki owsianej
- 1 szkl. mąki sojowej Bio
- 1/3 szkl. mąki ziemniaczanej
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 czubata łyżeczka łuski babki jajowatej
- 3 łyżeczki płaskie proszku do pieczenia
- 2-3 łyżki cukru trzcinowego (opcjonalnie)
- 1 1/2 szkl. napoju ryżowego lub innego roślinnego
- 1 łyżka octu jabłkowego (opcjonalnie)
- 2-3 łyżki rozpuszczonego oleju kokosowego

Przygotowanie:

Do miski wsypujemy wszystkie suche składniki (mąki, cukier, cukier waniliowy, łuski babki jajowatej, proszek do pieczenia). Mieszamy mikserem lub trzepaczką. Następnie wlewamy „mleko” ryżowe i olej. Ponownie mieszamy, aż do

uzyskania jednolitej masy. Na koniec dodajemy ocet jabłkowy, który wzmocni działanie proszku do pieczenia. Gofry będą pulchniejsze. Nasze ciasto powinno być gęste, ale lejące. Gotową masę przelewamy do mocno nagrzanej i natłuszczonej gofrownicy. Pieczemy ok. 3-5 min (w zależności od sprzętu :))

Smacznego!

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

Gofry

Polecamy także przepisy na naleśniki i gofry:

- Naleśniki jaglano – ryżowe
- Naleśniki z kremem karobowym
- Naleśniki owsiane z sorgo

- Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym
- Naleśniki bezglutenowe wegańskie
- Gofry bezglutenowe

Batoniki energetyczne (bez pszenicy, mleka, jajek)

Dzisiaj mamy dla Was świetną propozycję na deser lub dodatek do drugiego śniadania do szkoły czy pracy. Batoniki energetyczne są miękkie, szybkie w przygotowaniu i bardzo smaczne. Dodają energii i siły. Można do nich dodawać różne bakalie i za każdym razem otrzymamy inny smakołyk! Warto je samemu przygotować w domu zamiast kupować gotowe słodycze, bo wtedy wiemy, co jemy i co jedzą nasze dzieci. Na pewno Wam zasmakują.

Składniki na batoniki energetyczne:

Suche:

- 1 1/2 szklanki płatków owsianych bezglutenowych
- 1/2 szklanki wiórków kokosowych
- 1/2 szklanki suszonej żurawiny

Mokre:

- 2 średnie, dojrzałe banany
- 2-3 łyżki syropu daktylowego
- 1/2 szklanki mleka kokosowego zagęszczonego (lub 1/3 szklanki zwykłego)
- 2 czubate łyżki stałego oleju kokosowego extra virgin

Przygotowanie:

W misce wymieszać wszystkie suche składniki. Mleko podgrzać w garnku, dodać olej kokosowy, syrop daktylowy oraz pokrojone banany. Zmiksować, wlać do miski z płatkami i dokładnie wymieszać. Masę wyłożyć do naczynia do zapiekania (żaroodpornego) o wymiarach 22cm x 14cm, wyrównać powierzchnię i piec przez około 40 minut w piekarniku nagrzanym do 200 stopni. Po wystudzeniu pokroić.

Smacznego!

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

Batoniki energetyczne

Sos słonecznikowy (bez glutenu, mleka, jajek)

Słonecznik nie jest produktem, który jako pierwszy przychodzi nam do głowy, kiedy chcemy przygotować jakiś sos czy dip, na przykład do zdrowych chipsów lub marchewek. Jednakże my musimy przyznać, że po zmieleniu i połączeniu z innymi dodatkami powstaje z tego całkiem przyzwoity sos słonecznikowy. Można także potraktować go jako bazę i dodać, np. czosnek lub zioła lub jako majonez do sałatki czy też smarowidło do chleba. Przy okazji warto dodać, że nasiona słonecznika są bogatym źródłem składników odżywczych, np. E, D, A oraz witaminy z grupy B, a także potas, wapń, magnez, cynk i fosfor. Dodatkowo zawiera cenny błonnik, kwas linolowy oraz fitosterole. Zdecydowanie warto go wprowadzić do codziennej diety.

Składniki:

- 1 szklanka nasion słonecznika
- 1 szklanka gorącej wody
- 1 szklanka oleju
- 1/4 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 1 łyżeczka soli ziołowej
- 2-3 łyżki octu jabłkowego (opcjonalnie)

Przygotowanie sosu słonecznikowego:

Słonecznik zalewamy przegotowaną wodą i zostawiamy na co najmniej 12 godzin (wody powinno być trochę ponad ziarenka). Po tym czasie odlewamy wodę i odsączamy słonecznik na sicie. Kaszę jaglaną gotujemy w potrójnej ilości wody. Odstawiamy, żeby trochę przestygła.

Do blendera wkładamy nasiona, ugotowaną kaszę, gorącą wodę i sól ziołową. Blendujemy do uzyskania jednolitej konsystencji. Następnie powoli dolewamy olej oraz ocet jabłkowy i dalej miksujemy. Przekładamy sos do miseczki i przykrywamy. Po wystudzeniu sos słonecznikowy przechowujemy w lodówce przez kilka dni.

Smacznego!

Na zdjęciu chipsy amarantusowe.

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

Zapraszamy do wypróbowania innych naszych dipów i majonezów:

- majonezu z kaszy jaglanej
- majonezu sojowego
- majonezu z orzechów nerkowca
- dipu z fasoli, którego (bez dodatku czosnku) można także używać jako majonezu

Sos słonecznikowy

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

Kotlety z ciecierzycy w sezamie (bez glutenu, jajek)

Pomysły na dania powstają czasami z nadmiaru produktów. Tak też było i tym razem po ugotowaniu całego opakowania ciecierzycy (inaczej cieciorki). To warzywo strączkowe jest bardzo bogate w składniki odżywcze i warto je często spożywać. Dodatek sezamu wzbogaca smak, a ponadto sezam jest bardzo zasobny w wapń, co jest ważne dla osób będących na diecie bezmlecznej (więcej informacji znajdziesz tutaj). Dzieciom zapewne przypadną do gustu kotlety w formie „paluszków”, więc

można je też w ten sposób przygotować. Nasze kotlety z ciecierzycy w sezamie są świetną propozycją na obiad, ale dobrze smakują także na zimno. Polecamy!

Składniki:

- 2 szklanki ugotowanej cieciorki (najlepiej ciepłej, bo lepiej się miksuje)
- 1 1/2 szklanki ugotowanego okrągłego ryżu brązowego
- 2 czubate łyżki mąki ryżowej białej
- 1 duża cebula
- 2 duże ząbki czosnku
- 2 łyżki majeranku
- sól ziołowa lub himalajska
- pieprz
- sezam do obtaczania

Przygotowanie kotletów z ciecierzycy w sezamie:

Ciecierzycę i ryż zmielić w malakserze lub maszynce do mięsa. Dodać mąkę ryżową, drobno pokrojoną cebulę, zmiażdżony czosnek, majeranek, sól i pieprz do smaku. Dokładnie wymieszać i odstawić masę na około pół godziny. Formować kotlety lub paluszki, obtoczyć w sezamie dociskając, aby się dobrze przykleił. Smażyć kotlety na patelni z dodatkiem oleju na niezbyt dużym ogniu, żeby sezam się nie przypalił. Ewentualne, luźne i przypieczone ziarenka usuwać. Z podanych proporcji zrobiliśmy 6 kotletów i 6 paluszków.

Smacznego!

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

Kotlety z ciecierzycy w sezamie

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