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

Mazurek bezglutenowy z kremem jaglanym (bez cukru, mleka, jajek)

Na Wielkanoc tradycyjnie robi się mazurki. Przepisów jest dużo, ale alergicy mają swoje „wymagania” i szukają takich, które będą dla nich odpowiednie. Mamy nadzieję, że nasz przepis na mazurek bezglutenowy z kremem jaglanym okaże się dla Was pomocny.

Składniki:

Ciasto kruche:

- 1 szklanka mąki ryżowej
- 1 szklanka mąki owsianej
- 1 szklanka zmielonego słonecznika (lub orzechów włoskich, jeśli ktoś może)
- 1/2 szklanki mąki z tapioki (mąki ziemniaczanej lub skrobi kukurydzianej)
- 1/3 szklanki ksylitolu
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 2 łyżki soku jabłkowego bez cukru
- 1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka łuski babki jajowatej
- 1/2 szklanki wrzącej wody
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 1 łyżka oleju ryżowego

Krem jaglany:

- 3 łyżki suchej kaszy jaglanej

- 1/2 szklanki pokrojonych daktyli
- 1 1/2 szklanki mleka ryżowego (lub innego roślinnego)
- 2 łyżki kakao (lub karobu)
- 1 łyżka oleju kokosowego

Przygotowanie mazurka bezglutenowego:

Ciasto kruche:
Łyżeczkę łuski babki jajowatej zalewamy 1/2 szklanki wrzącej wody, dokładnie mieszamy i zostawiamy do ostygnięcia. Mąki przesiewamy do miski, dodajemy zmielony słonecznik i sodę, a następnie ostudzoną zawiesinę z babki jajowatej, sok jabłkowy, olej kokosowy rozpuszczony (ale nie gorący) i wymieszany z olejem ryżowym. Wszystko dokładnie wyrabiamy, przekładamy do foremki (ok. 25x25cm), wylepiając także jej boki. Pieczemy w temperaturze 190°C przez około 30 minut.

Krem jaglany:
Kaszę przepłukać w zimnej wodzie i odsączyć. Zagotować mleko ryżowe, dodać daktyle i kaszę. Gotować do miękkości kaszy (ok.15-20 minut na małym ogniu). Dodać kakao i olej kokosowy, zmiksować masę. Gorący krem wyłożyć na upieczony kruchy spód. Po ostudzeniu ozdobić.

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
- Kakaowe ciasto gryczane z bakaliami
- Gotowany sernik wegański z tofu i kaszy jaglanej
- Mazurek kajmakowy z morelami
- Szybkie ciasto na kruchych ciasteczkach
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Cobbler, czyli owoce pod ciastem


Alergia Pokarmowa

Mazurek bezglutenowy z kremem jaglanym



PRZEJDŹ DO PRODUKTU

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

Bezglutenowe ciasto czekoladowe (bez mleka, jajek, kukurydzy)

Zbliżają się Walentynki. Specjalnie na ten dzień wiele osób przyrządza desery i ciasta dla ukochanej osoby. Czekolada lub ciasto czekoladowe to słodki „upominek", który może stanowić świetny deser po romantycznej kolacji przy świecach. Z tą myślą przygotowaliśmy propozycję na świetne bezglutenowe ciasto czekoladowe, które bardzo szybko się wykonuje. Uczulonym na kakao proponujemy użycie jego zamiennika, który uczula znacznie rzadziej – karobu.

Składniki:

Ciasto:

- 1 szklanka mąki ryżowej
- 1/2 szklanki mąki z cieciorki
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej (lub skrobi z tapioki)
- 2/3 szklanki cukru (może być ksylitol, jeśli jesteśmy do niego przyzwyczajeni)
- 1 szklanka ugotowanych i startych buraków (na drobnych oczkach)
- 1 szklanka jogurtu sojowego naturalnego
- 1/2 szklanki oleju (np. ryżowego)
- 1 czubata łyżka oleju kokosowego
- 1/2 szklanki wody
- 4 łyżki kakao

- 1 łyżka dżemu morelowego lub powideł śliwkowych
- 1 cukier waniliowy (lub 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego w płynie)
- 2 płaskie łyżeczki sody oczyszczonej

Polewa:

- czekolada gorzka bezmleczna **(Należy pamiętać, że nawet czekolady gorzkie mogą zawierać śladowe ilości mleka, orzechów i glutenu!)**
- 2 łyżki mleka sojowego

Przygotowanie bezglutenowego ciasta czekoladowego:

Mąki przesiać, dodać cukier, kakao oraz sodę i wszystko wymieszać. Następnie dodać resztę składników (olej kokosowy po uprzednim podgrzaniu i przestudzeniu, żeby był płynny). Całość mieszać łyżką, aż składniki się połączą. Przełożyć do foremki (średnica ok. 25 cm) natłuszczonej lub wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w temperaturze 190ºC przez ok. 40 minut. Ciasto po wystudzeniu posmarować polewą czekoladową (czekoladę rozpuścić w kąpieli wodnej z dodatkiem mleka sojowego).

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
- 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



Bezglutenowe ciasto czekoladowe

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

Bezglutenowy chleb owsiany (bez mleka, cukru, jajek)

Osoby na diecie bezglutenowej często mają problem z doborem pieczywa, które będzie im smakować. Nie jeden raz próby wypieku pieczywa z różnych mąk bezglutenowych kończą się klęską – chleb się kruszy, wychodzi z niego zakalec lub jest niesmaczny. My też coś o tym wiemy, ale mimo tego ciągle eksperymentujemy. Odkryliśmy ciekawe połączenie składników, które sprawia, że nasz chleb owsiany jest pyszny, nie kruszy się i dość długo utrzymuje świeżość. Przed Wami prosty, wypróbowany przepis na bezglutenowy chleb owsiany. Koniecznie spróbujcie!

Składniki:

- 2 szklanki mąki owsianej bezglutenowej
- 1 szklanki mąki ziemniaczanej (opcjonalnie skrobi kukurydzianej lub skrobi z tapioki)
- 3/4 szklanki mąki ryżowej i gryczanej (w równych proporcjach)
- 1 opakowanie drożdży suchych na 1/2 kg mąki
- 1-1,5 łyżeczki soli
- 420 ml letniej wody
- 2 łyżki oleju

Przygotowanie chleba owsianego:

Wszystkie rodzaje mąk i drożdże mieszamy razem. Następnie wsypujemy sól, wlewamy wodę oraz olej i ponownie mieszamy, aż do uzyskania jednolitej masy.
Ciasto przekładamy do blaszki keksówki (12×28,5 cm) i zostawiamy do wyrośnięcia w ciepłym miejscu pod ściereczką. Pieczemy w temperaturze 190ºC przez ok. 1 godzinę.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na chleby bezglutenowe:

- 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 kukurydziano – ryżowy z amarantusem

Polecamy także przepis na bezglutenowy zakwas chlebowy:

- Bezglutenowy zakwas chlebowy



PRZEJDŹ DO PRODUKTU



Bezglutenowy chleb owsiany

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.



Bezglutenowe pierogi z soczewicą (bez mięsa, jajek, mleka)

Zrobienie bezglutenowych pierogów wydaje się skomplikowane, bo przecież to gluten powoduje, że ciasto dobrze się skleja. Okazuje się jednak, że są na to sposoby i nie jest to wcale trudne. Nasze bezglutenowe pierogi z soczewicą są pyszne! Przekonajcie się sami!

Składniki na ciasto pierogowe:

- 2/3 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/2 szklanki mąki gryczanej niepalonej
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 3/4 łyżeczki soli
- 2 łyżki oleju
- 11/4 szklanki wrzącej wody
- mąka do podsypywania

Składniki na farsz z soczewicą:

- 2 średnie ziemniaki
- 1/2 szklanki soczewicy zielonej suchej
- ok. 11/2 szklanki wody
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- sól ziołowa
- majeranek
- 3 łyżki oleju

Przygotowanie bezglutenowych pierogów z soczewicą:

Przygotowanie nadzienia:
Ziemniaki ugotować, przestudzić, przecisnąć przez praskę lub sitko. Soczewicę wypłukać w zimnej wodzie, odsączyć. Cebulę i czosnek pokroić, podsmażyć lekko na oleju (najpierw wrzucamy cebulę, a później czosnek, żeby się nie przypalił i nie nabrał goryczy). Zalać wodą i gotować ok. 40 minut do czasu, aż soczewica zmięknie i wchłonie wodę. Ugotowaną soczewicę połączyć z ziemniakami, doprawić solą i majerankiem, odstawić do ostygnięcia.

Przygotowanie ciasta:
Mąki i sól wymieszać w misce, wysypać na stolnicę, zrobić dołek, w który stopniowo trzeba wlewać wrzątek, mieszając wszystko nożem, a następnie dodać olej. Kiedy ciasto nie jest już tak gorące, wyrabiać rękami do uzyskania jednolitej masy. Ciasto rozwałkować, ale nie na takie cienkie, jak robi się w przypadku tradycyjnych pierogów, gdyż to bezglutenowe jest delikatniejsze. Szklanką wykrawać ciasto, nakładać łyżeczką małe porcje nadzienia, a następnie sklejać brzegi (można przyciskać widelcem). Wrzucać na wrzącą, lekko osoloną wodę. Po wypłynięciu gotować ok. 2 minut. Podawać z podsmażoną cebulką.

Smacznego!

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

Polecamy przepisy na bezjajeczne pierogi, kluski, kopytka:

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



Soczewica zielona jest bogatym źródłem białka i węglowodanów, natomiast uboga jest w tłuszcze oraz wolna od cholesterolu. Zawiera także witaminy: A, beta karoten, niacynę, C, kwas foliowy, B1 oraz B2 i składniki mineralne takie jak: potas, fosfor, magnez.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU



Bezglutenowe pierogi z soczewicą

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