Wegański majonez z kaszy jaglanej (bez jajek, mleka, gorczycy, octu)

Tradycyjny majonez jest znany z tego, że zawiera jajka i gorczycę, które często wywołują reakcje alergiczne oraz ocet działający niekorzystnie na zdrowie, którego unikać powinny przede wszystkim osoby z anemią i nietolerancją histaminy. Jeśli poszukujecie zdrowszej alternatywy, mamy dla Was przepis na pyszny wegański majonez z kaszy jaglanej. Musimy podkreślić, że smak majonezu Jak widać z kaszy jaglanej można zrobić prawie wszystko.

Składniki:

- 1/3 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 1 i 1/2 szklanki mleka sojowego
- 2/3 szklanki wody
- 1 szklanka oleju ryżowego (lub innego o neutralnym smaku- np. z pestek winogron)
- sok z jednej cytryny
- 1 łyżeczka soli ziołowej (lub himalajskiej)

Przygotowanie majonezu z kaszy jaglanej:

Kaszę wypłukać, gotować w wodzie z mlekiem sojowym (ok. 20 minut), a następnie odstawić na 10 min. Przełożyć kaszę do blendera, dodać sól i zmiksować na gładką masę. Następnie wlewać powoli olej i sok z cytryny, cały czas blendując. Majonez po ostudzeniu zgęstnieje. Z tej porcji otrzymamy około pół litra majonezu.

Smacznego!

Zapraszamy do wypróbowania innych naszych majonezów:

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



Ziołowa sól morska to mieszanka aromatycznych, ekologicznych ziół z solą. Idealnie sprawdza się jako przyprawa uniwersalna. Znakomicie komponuje się z sałatkami, zupami, sosami. Polecana jest również do mięs, ryb i dań z warzyw.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Placki ryżowe z jogurtem

kozim (bez glutenu, jaj, mleka krowiego)

Kto nie lubi placków? Chyba wszyscy je lubią. Osoby na diecie bezglutenowej tęsknią za tym daniem. Mamy dla Was dobrą wiadomość. Placki bez glutenu też mogą być smaczne! Robi się je bardzo szybko, nawet bez pomocy miksera. Nasze placki ryżowe z jogurtem kozim mogą spożywać osoby, które są uczulone także na mleko krowie.

Składniki:

- 2 szklanki mąki ryżowej
- 2 jogurty kozie naturalne (po 125g)
- pół szklanki zimnej wody
- szczypta soli
- naturalny cukier waniliowy

Przygotowanie placków ryżowych:

Do miski włożyć wszystkie składniki, wymieszać do uzyskania jednolitej masy. Kłaść łyżką nieduże placki i smażyć na oleju, aż lekko się zarumienią.

Jest to propozycja na śniadanie lub drugie danie. Placki ryżowe z jogurtem kozim można podawać z owocami lub zdrowym środkiem słodzącym (np. stewią, ksylitolem, syropem daktylowym, ryżowym, itp.). Z tej ilości otrzymujemy około 16 placków.
Smacznego!

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

Placki ryżowe z jogurtem kozim

Bezjajeczne naleśniki, gofry, placki i racuchy:

- Naleśniki bezglutenowe wegańskie
- Naleśniki jaglano – ryżowe
- Naleśniki z kremem karobowym
- Naleśniki owsiane z sorgo
- Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym
- Gofry bezglutenowe
- Racuchy drożdżowe bezglutenowe
- Placki gryczane z jabłkami
- Placuszki z dyni i jabłek
- Placuszki z quinoa i daktylami
- Placki ziemniaczane z sosem a'la tzatziki
- Placki z cukinii i ziemniaków



Mąka ryżowa otrzymywana jest z przemiału ziaren ryżu. Bogata jest w potas, fosfor, magnez, wapń oraz witaminy z grupy B.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU