# Pasztet z proteiną sojową i słonecznikiem (bez mięsa, glutenu, mleka, jajek)

Kasza jaglana jest idealna nawet do pasztetu. Tym razem pasztet w wersji ze słonecznikiem i proteiną sojową. Zawiera dużo białka, węglowodanów oraz zdrowych tłuszczów, a także magnez, cynk, kwas foliowy, witaminę A, D, E oraz witaminy z grupy B. Doskonały dla uczulonych na mięso oraz wegan i wegetarian. Spróbujcie sami!

## Składniki:

- 2 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- 3/4 szklanki słonecznika łuskanego
- 1/2 opakowania proteiny w granulacie, kostce lub w paskach
- 3 marchewki
- 1 por
- przyprawy: sól, pieprz, pieprz ziołowy, rozmaryn / tymianek

## Przygotowanie pasztetu z proteiną sojową i słonecznikiem:

Warzywa poddusić do miękkości. Proteinę sojową ugotować w bulionie. Słonecznik namoczyć (najlepiej na noc, ale może być kilka godzin). Ugotowaną kaszę zmielić ze namoczonym przez noc słonecznikiem, duszonymi warzywami i ugotowaną w bulionie proteiną sojową. Dodać przyprawy, wymieszać. Wyłożyć do wysmarowanej formy do pieczenia i piec ok. 30 minut w 180 – 200 stopniach.
**Uwaga! Z formy wyciągać i kroić dopiero po wystudzeniu.**
Im drobniej zmielimy składniki tym pasztet będzie gładszy.

Można zmielić w maszynce do mięsa na drobnym sitku.

Smacznego!

Pasztet z proteiną sojową i słonecznikiem

Właściwości słonecznika na pewno docenią osoby dbające o zdrowie, urodę i witalność. Produkt ten polecany jest na drugie śniadanie, podwieczorek lub jako przekąska. Idealnie komponuje się w sałatkach z tuńczykiem i kurczakiem oraz z różnego typu daniami.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Pasztet z proteiną sojową i słonecznikiem

---

# Bezglutenowe bułki z rodzynkami (bez cukru, mleka, jajek, soi)

Wypiekanie pieczywa nie jest rzeczą łatwą. Przekonał się o tym każdy, kto choć raz tego próbował. Przedstawiamy Wam przepis, który sprawdził się w naszej kuchni. Zaletą tych bułek jest

łatwość przygotowania, mała ilość składników i oczywiście dobry smak.

Gotowe wypieki bezglutenowe mają dodatki, które nie wszyscy tolerują. My proponujemy wykonać bułki z ekologicznych składników, bo dla alergików są one szczególnie wskazane. Chorzy na celiakię natomiast powinni użyć produktów oznaczonych jako bezglutenowe.

**Składniki:** (na ok. 20 bułeczek)

- 4 i ¼ szklanki mąki ryżowej
- ½ szklanki zmielonego siemienia lnianego
- 1 szklanka rodzynek
- 1 płaska łyżeczka soli
- 1 opakowanie drożdży instant (na 500g mąki)
- 2 łyżki oleju
- 3 szklanki wody

**Przygotowanie:**

Rodzynki zalać dwoma szklankami wrzątku, w osolonym naczyniu siemię lniane zalać jedną szklanką wrzątku, dokładnie wymieszać i odstawić do ostygnięcia. Do dużej miski wsypać mąkę ryżową, suszone drożdże oraz sól. Wymieszać suche składniki a następnie dodać przestudzone rodzynki (wraz z płynem) siemię lniane oraz olej. Masę dokładnie wyrobić łyżką (przykryć ściereczką) i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na ok. jedną godzinę.

Dłonie zwilżyć i formować małe bułeczki. Piec na wyłożonej papierem blaszce przez ok. 20 minut w temperaturze 200 stopni C.

Smacznego!

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

PRZEJDŹ DO PRODUKTU

# Budyń z kaszy jaglanej z daktylami (bez glutenu, mleka, cukru)

Budyń z kaszy jaglanej z daktylami to ciekawy pomysł na deser. Kasza jaglana to produkt uniwersalny, z którego można zrobić zarówno dania słone, jak i słodkie. Dzisiaj proponujemy ugotować z niej budyń. Kasza ta w połączeniu z daktylami tworzy pyszny, sycący deser bez dodatku cukru. Sok pomarańczowy lub jabłkowy przełamuje nieco jego słodkość.

## Składniki (proporcje na 4-5 osób):

- 1 szklankę suchej kaszy jaglanej
- 1 czubatą szklankę daktyli bez pestek
- 2 szklanki wody
- 2 szklanki soku pomarańczowego lub jabłkowego (najlepiej bez dodatku cukru)
- wanilia (opcjonalnie)

## Przygotowanie budyniu z kaszy jaglanej:

Kaszę jaglaną płuczemy obficie w zimnej wodzie, odsączamy. Daktyle kroimy na małe kawałki i razem z kaszą wrzucamy do gotującej wody. Kiedy kasza wchłonie wodę, dolewamy sok i dodajemy wanilię. Gotujemy na małym ogniu do miękkości (w sumie ok. 20 minut), a następnie miksujemy stópką blendera.

Wylewamy do pucharków i zostawiamy do ostygnięcia.

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

- Jak ugotować kaszę jaglaną?

**Tutaj przeczytasz o gotowaniu kaszy jaglanej.**

Suszone daktyle mają wszechstronne zastosowanie – mogą służyć jako zdrowa słodka przekąska , ale także być składnikiem wielu dań (np. mięs, sałatek) i wypieków.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Alergia Pokarmowa

Budyń z kaszy jaglanej z daktylami

---

# Truskawkowe lody z kaszą jaglaną (bez mleka, jajek)

Sezon na lody już trwa i trwać będzie jeszcze długo. Pokusy czekają na każdym rogu, a przecież alergik nie na wszystkie smakołyki może sobie pozwolić. Dlatego przedstawiamy alternatywę, którą zawsze warto mieć w zamrażarce – pyszne i zdrowe domowe lody, które przygotujemy szybko i bez problemów – truskawkowe lody z kaszą jaglaną. Dzięki dodatkowi kaszy jaglanej lody będą bardziej sycące i pełne składników odżywczych. Jest to świetny sposób, żeby przekonać nawet najbardziej niechętnych osobników do kaszy jaglanej. 

Warto zakupić foremki do robienia lodów. Jeśli takowych nie mamy, można wykorzystać pudełeczka po jogurtach i patyczki do lodów. Ważne, żeby zrobić oddzielne porcje, gdyż po zamrożeniu lody są zbyt twarde, żeby je dzielić.

## Składniki (na ok. 6 porcji):

- 1 miseczka truskawek
- 1 szklanka napoju roślinnego (np. napoju sojowego lub ryżowego)
- kilka łyżek syrop ryżowy
- 1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej

- Jak prawidłowo ugotować kaszę jaglaną?

**Sprawdź w naszej bazie wiedzy!**

# Przygotowanie lodów:

Wszystkie składniki wrzucamy do misy blendera i dokładnie miksujemy. Kluczowe jest to, aby zmiksować je na jak najgładszą masę. Przelewamy ją do przygotowanych pojemniczków i wkładamy na minimum kilka godzin do zamrażarki.

Smacznego!

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

**Wypróbuj także inne przepisy na lody:**

- Czekoladowe lody z awokado i malinami
- Lody jagodowo – porzeczkowe
- Lody brzoskwiniowe z daktylami

Truskawkowe lody z kaszą jaglaną

---

# Kruche ciasto z rabarbarem (bez glutenu, mleka, jajek)

Sezon na rabarbar jeszcze trwa, ale trzeba się pospieszyć – niedługo się skończy i na następne rabarbarowe przysmaki poczekamy do następnego roku. Polecamy pyszne kruche ciasto z rabarbarem i mąką z amarantusa. Jego smak dość mocno przebija się w cieście i nadaje mu charakterystycznego, orzechowego zapachu.

## Składniki:

- 1 szklanka mąka sojowa
- 1 szklanka mąka z amarantusa
- 4 łyżki mąka kukurydziana
- 200 g margaryna (bez mleka)
- 5 łyżek syrop ryżowy lub z agawy
- 1/2 szklanki cukru pudru
- 1 łyżeczka czubata proszku do pieczenia
- siemię lniane zamiast jajka – 1 łyżka kisielu z siemienia (zobacz tutaj jak przygotować)
- rabarbar + syrop ryżowy, z agawy lub cukier

## Przygotowanie kruchego ciasta z rabarbarem:

KROK 1. Rabarbar umyć i pokroić w kostkę, a następnie poddusić

na patelni z odrobiną wody i 2 łyżkami cukru lub syropem ryżowym. Rabarbar nie powinien być zbyt wodnisty, należy dusić go krótko, żeby nie stracił zupełnie kształtu. Jeśli soku będzie za dużo, ciasto namoknie.

KROK 2. Do miski wsypujemy mąki, proszek do pieczenia, cukier, syrop ryżowy, dodajemy pokrojoną margarynę i siemię lniane. Ciasto wyrabiamy, aż uzyskamy gładką kulę, która nie lepi się do rąk. Wkładamy je na ok. pół godziny do lodówki.

KROK 3. 1/3 ciasta wykładamy dno okrągłej formy i pieczemy spód ok. 10 – 15 minut w piekarniku w 180°C. Wyjmujemy, przestudzamy. Następnie 1/3 ciasta wyklejamy boki formy, a do środka wkładamy podduszony rabarbar. Z reszty ciasta robimy kruszonkę. Pieczemy jeszcze ok. 15 minut (aż do lekkiego zbrązowienia). Pod sam koniec można wyłączyć spód i piec samą górę ciasta.

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
- Cobbler, czyli owoce pod ciastem

Kruche ciasto z rabarbarem

---

# Tarta jaglana ze szparagami (bez glutenu, jajek, mleka)

Wariacji na temat jaglanej tarty nigdy dość – zwłaszcza teraz, kiedy sezon na warzywa w pełni się rozpoczyna. Dlatego tarta jaglana ze szparagami w wersji wegańskiej będzie doskonałą propozycją na elegancką przystawkę, lekką kolację, albo jako dodatek do obiadu.

## Składniki:

**Spód:**

- szklanka ugotowanej kaszy jaglanej (najlepiej jeszcze ciepłej, ale może być też z poprzedniego dnia)
- 4 czubate łyżki mąki kukurydzianej
- 5 łyżek oleju o neutralnym smaku (np. oleju kokosowego rafinowanego)
- przyprawy: sól, pieprz, świeży rozmaryn (ewentualnie suszony)

**Wypełnienie:**

- pęczek szparagów zielonych (najlepiej cienkich i giętkich)
- szklanka mleka roślinnego o neutralnym smaku (np. ryżowego)
- 3-4 łyżki płatków jaglanych
- 3 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej
- sól, pieprz

## Przygotowanie tarty jaglanej ze szparagami:

KROK 1. Spód do tarty: Do ugotowanej kaszy dodać mąkę, olej i przyprawy. Ręką wyrobić ciasto. Powinno ono być elastyczne,

może tylko delikatnie kleić się do rąk – tak jak klasyczne kruche ciasto. Wykleić nim wysmarowaną olejem formę do tarty i piec ok. 10-15 minut w nagrzanym piekarniku w 180°C. Spód wyjąć z piekarnika.

KROK 2. Mleko zagotować i dodać płatki jaglane. Gotować ok. 3-4 minut, aż masa zgęstnieje, a płatki się ugotują. Dodać ugotowaną kaszę i przyprawy. Całość zmiksować blenderem na gładką masę.

KROK 3. Szparagi umyć, odkroić ich końcówki na ok. 1/3 wysokości. Jeśli są bardzo cieniutkie, wystarczy na 3 minuty wrzucić je do gotującej się wody. Jeśli są grubsze, to na ok. 5 minut. Najlepiej, aby główki wystawały ponad powierzchnię wody.

KROK 4. Szparagi ułożyć na spodzie tarty, tak, aby główki wystawały na zewnątrz. Zalać masą jaglaną i piec jeszcze ok. 15 minut w 180°C. Przed krojeniem lekko przestudzić.

Smacznego!

**O szparagach przeczytasz tutaj.**

**Polecamy także inne przepisy na dania ze szparagami:**

- Zielone szparagi z sosem a’la holenderskim
- Jaglotto ze szparagami
- Pizza bezglutenowa ze szparagami
- Zupa krem z białych szparagów

Tarta jaglana ze szparagami

**SPRAWDŹ TEŻ TARTĘ Z KASZY JAGLANEJ NA SŁODKO – Z BANANAMI I KAKAOWYM KREMEM JAGLANYM!**

—

---

# Kotleciki z kaszy jaglanej (bez glutenu, jajek, mleka)

Kaszy jaglanej zawsze warto ugotować więcej. Część można zużyć tego samego dnia do obiadu, a jak zostanie na drugi dzień, świetnie sprawdzi się w roli jaglanych kotlecików. Dzięki temu, że kasza jaglana jest dość kleista, nie jest potrzebne jajko. Przedstawiamy Wam szybki i prosty przepis na zdrowe kotleciki z kaszy jaglanej, które bogate są w witaminy i minerały, szczególnie za sprawą kaszy jaglanej (która oczywiście jest bazą) oraz ziaren amarantusa ekspandowanego.

## Składniki:

- 2 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- 1 por
- olej do smażenia (np. olej kokosowy)
- 3 czubate łyżki mąki kukurydzianej
- ok .6 łyżek poppingu z amarantusa
- przyprawy

- CZY ZNASZ TEN PRODUKT?

1. Więcej o amarantusie **przeczytasz tutaj.** 2. Jak gotować kaszę jaglaną? **Dowiedz się tutaj**

# Przygotowanie kotlecików z kaszy jaglanej:

KROK 1. Na oleju podsmażamy por i dodajemy kaszę jaglaną i chwilkę smażymy.

KROK 2. Całość przekładamy do miski i mielimy blenderem, aż uzyskamy w miarę gładką masę.

KROK 3. Dodajemy mąkę kukurydzianą, sól, pieprz, wybrane zioła i amarantus. Wyrabiamy ręką.

KROK 4. Formujemy kotlety i smażymy na oleju,

- UWAGI DO PRZEPISU

1. Jeśli mamy świeżo ugotowaną kaszę, to nie trzeba jej przesmażać. 2. Zamiast pora można dodać inne warzywa 3. Można dodać także natkę pietruszki lub koperek 4. Amarantus może być także użyty jako panierka.
Smacznego!

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

**Polecamy także inne przepisy na kotlety:**

- Kotlety z ciecierzycy w sezamie
- Kotlety z bobu
- Kotlety z kaszy jaglanej i słonecznika
- Kotlety gryczano – fasolowe
- Kotleciki sojowe z amarantusem
- Burger jaglany z warzywami

Kotleciki z kaszy jaglanej stanowią doskonałe danie także dla dzieci!