Wegański murzynek bez glutenu i pszenicy

Nasze eksperymenty w kuchni zaowocowały powstaniem nowego przepisu. Jest to wegański murzynek bez glutenu i pszenicy. Ciasto to nie zawiera więc jajek i mleka zwierzęcego. Kto stosuje dietę bezglutenową pozbawioną tych składników ten wie, że trzeba trochę „pokombinować", żeby powstał produkt o pożądanym smaku i konsystencji. Nasz wegański murzynek bez glutenu i pszenicy jest pyszny oraz niezwykle łatwy do wykonania. Nie potrzeba nawet wyjmować miksera. Można oczywiście wykorzystać go do zrobienia tego ciasta, ale nie skróci to znacząco czasu naszej pracy. Po prostu suche składniki mieszamy z mokrymi i gotowe. Możemy upieczonego i ostudzonego murzynka polać roztopioną bezmleczną czekoladą lub samodzielnie wykonaną polewą czekoladową, na którą również znajdziecie przepis poniżej. Mamy nadzieję, że spodoba się Wam nasz wegański murzynek bez glutenu. To ciasto nadaje się na każdą okazję. Smacznego!

Składniki suche:

- 1 szklanka mąki owsianej
- 1/2 szklanki mąki gryczanej
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 3/4 szklanki cukru
- 1/2 szklanki kakao
- 1/3 szklanki zmielonego siemienia lnianego złotego
- cukier waniliowy
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 płaska łyżeczka sody
- 1/4 łyżeczki przyprawy do piernika

Składniki mokre:

- 1 1/2 szklanki mleka sojowego
- 3/4 szklanki gęstych powideł śliwkowych lub dżemu
- 1/2 szklanki oleju
- 1 łyżka octu jabłkowego

Składniki na polewę czekoladową:

- 100g margaryny bezmlecznej (u nas Alsan)
- 3/4 szklanki cukru pudru
- 1/2 szklanki kakao
- 2 łyżki mleka sojowego

Przygotowanie ciasta wegański murzynek:

Do dużej miski przesiać mąki, siemię lniane, kakao, sodę oraz proszek do pieczenia. Wsypać cukier, cukier waniliowy i przyprawę do piernika. Wszystko dokładnie wymieszać, a następnie wlać składniki mokre: mleko sojowe, olej, ocet jabłkowy oraz powidła śliwkowe. Ponownie mieszać do połączenia wszystkich składników. Ciasto wlać do małej, okrągłej foremki o średnicy 21cm (można użyć większej, ale nie mniejszej) wyłożonej papierem do pieczenia. Piec murzynka w temperaturze 200 stopni przez około godzinę.

Przygotowanie polewy kakaowej:

Margarynę roztopić w garnku, dodać kakao, przesiany cukier puder i mleko sojowe. Mieszać do uzyskania jednolitej masy, ale nie gotować. Przełożyć polewę na wystudzone ciasto i udekorować dowolnymi dodatkami (u nas drylowane wiśnie).

Smacznego!

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

Zapiekanka bezglutenowa na

domowej bagietce (bez mleka i jajek)

Proponujemy Wam dzisiaj wykonanie zapiekanki na domowej roboty bagietce bezglutenowej. Jest to przepis wegański z wykorzystaniem sezonowych warzyw. Zapiekankę możecie też zrobić z innymi, dowolnymi dodatkami, np. pieczarkami (klasyka :)). W sprzedaży dostępne są gotowe bagietki bez glutenu, ale my proponujemy wykonać je w domu. Zapiekanka bezglutenowa na domowej bagietce na pewno będzie chętnie zjedzona. Możecie na przykład jednego dnia upiec bagietki i cieszyć się nimi na świeżo, a następnego dnia zrobić zapiekankę. Nasze domowe bagietki, które stanowią podstawę tej popularnej przekąski, są naprawdę wyjątkowe – mięciutkie i pyszne! Możecie je oczywiście zajadać same (zapewne szybko będą znikać). Nie martwcie się, przepis jest bardzo łatwy. Może pomogą Wam w tym dzieci? Zapraszamy do wypróbowania!

Składniki na 8 małych bagietek:

3/4 szklanki mąki owsianej

3/4 szklanki mąki gryczanej jasnej

1 szklanka mąki ziemniaczanej

1/2 szklanki mąki z tapioki

1/4 szklanki mąki jaglanej

1/3 szklanki łuski babki jajowatej

3 łyżeczki drożdży instant (7g)

1płaska łyżeczka cukru

1 płaska łyżeczka soli

2 szklanki ciepłej wody

2 łyżki oleju

Składniki na wierzch bagietek:

małe cukinie

papryka czerwona

cebula

ser wegański starty na tarce o dużych oczkach

Wykonanie bagietek:

Mąki przesiewamy do dużej miski, dodajemy sól, cukier, drożdże oraz łuskę babki jajowatej. Wszystko dokładnie mieszamy, a następnie wlewamy ciepłą wodę i wyrabiamy łyżką ciasto. Na koniec dodajemy olej, ponownie mieszamy do uzyskania jednolitej masy. Przykrywamy ściereczką i odstawiamy do wyrośnięcia (ciasto powinno podwoić objętość). Jeżeli jest w domu bardzo ciepło, może to trwać około pół godziny. Po wyrośnięciu dzielimy masę na 8 części. Natłuszczonymi olejem dłońmi formujemy podłużne kawałki ciasta i układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Na bagietkach robimy kilka ukośnych nacięć nożem i odstawiamy jeszcze na ok. 10 minut. Po tym czasie wkładamy do nagrzanego do 200°C piekarnika i pieczemy około 25 minut. Oczywiście możemy zrobić większe bagietki, wtedy pieczemy trochę dłużej.

Wykonanie zapiekanki:

Na wystudzone bagietki nakładamy na przemian pokrojone w plastry cukinie (może być surowa lub lekko podsmażona), paprykę i cebulę. Zapiekamy w 200°C przez 10 minut. Wyjmujemy bagietki z piekarnika, posypujemy startym serem wegańskim i zapiekamy jeszcze kilka minut. Nasza zapiekanka bezglutenowa na domowej bagietce nadaje się zarówno na szybki obiad czy kolację, jak i jako przystawka na przyjęciu. Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z

certyfikatem bezglutenowym!

Bezglutenowa babka czekoladowa (bez pszenicy, mleka, jajek)

Dzisiaj mamy coś super – bezglutenowa babka czekoladowa bez mleka i jajek czeka, abyście jej wypróbowali :).Przepis jest bardzo łatwy. Nietypowym składnikiem jest w tutaj ugotowana, biała fasola. Bez obaw, naprawdę jest niewyczuwalna, a wzbogaca wypiek o cenne składniki odżywcze. Fasola to bogate źródło białka i błonnika. Zawiera ona również cenne składniki mineralne: żelazo, wapń, potas, magnez, fosfor, selen, cynk i miedź. W jej skład wchodzą witaminy z grupy B (zwłaszcza B1, B2, B6, kwas foliowy). Warto więc uwzględnić to warzywo strączkowe w swojej diecie. Jak się okazuje, sprawdza się ono również w deserach. Mamy nadzieję, że polubicie naszą bezglutenową babkę czekoladową, bo jest naprawdę pyszna:) A więc do dzieła!

Składniki suche:

- 3/4 szklanki mąki ryżowej
- 3/4 szklanki mąki owsianej
- 1/2 szklanki mąki gryczanej
- 1/2 szklanki skrobi ziemniaczanej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 3/4 szklanki cukru
- 1 cukier waniliowy
- 1/2 szklanki kakao
- 1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej

- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia

Składniki mokre:

- 1 czubata szklanka ugotowanej białej fasoli + 1/3 szklanki gorącej wody
- 3/4 szklanki mleka kokosowego
- 1/4 szklanki soku pomarańczowego (lub innego, np. jabłkowego, wiśniowego itp.)
- 1/2 szklanki oleju
- 1/2 szklanki gęstych powideł śliwkowych (lub gęstego dżemu)
- 1 łyżka octu jabłkowego
- skórka otarta z 1 średniej pomarańczy (można pominąć)

Bezglutenowa babka czekoladowa

Przygotowanie – bezglutenowa babka

czekoladowa:

Wszystkie mąki, kakao oraz sodę i proszek do pieczenia przesiewamy do dużej miski. Następnie dodajemy cukier i cukier waniliowy. Suche składniki starannie mieszamy. W osobnym naczyniu miksujemy fasolę z gorącą wodą (jeśli fasola jest ciepła, woda nie musi być gorąca), dodajemy pozostałe mokre składniki. Następnie łączymy zawartość obu misek i mieszamy lub miksujemy do połączenia składników. Masę przekładamy do okrągłej foremki z kominem (średnica około 23 cm), którą należy wysmarować tłuszczem i obsypać mąką (np. gryczaną). Babkę pieczemy w nagrzanym do 200 stopni piekarniku przez około 1 godzinę. Upieczoną babkę studzimy przez jakiś czas w foremce, w której się piekła. Później delikatnie wyjmujemy. Po wystudzeniu babkę możemy polukrować, polać roztopioną, bezmleczną czekoladą lub posypać cukrem pudrem. Smacznego!

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

Torcik czekoladowy z budyniem (bez glutenu, mleka, jajek)

Ciasta czekoladowe są serwowane na różne okazje. Możecie też zrobić łatwy torcik czekoladowy z budyniem, który nie zawiera glutenu, mleka i jajka. To naprawdę proste i pyszne ciasto, do przygotowania którego nie potrzebujecie nawet wyjmować miksera! Sprawdzi się zwłaszcza wtedy, kiedy nie macie zbyt dużo czasu na przygotowanie deseru. Polecamy!

Składniki suche:

- 1/2 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki/skrobi kukurydzianej/skrobi ziemniaczanej
- 1/4 szklanki mąki jaglanej
- 1/4 szklanki mąki gryczanej
- 1/2 szklanki cukru
- 1 cukier waniliowy (Amylon)
- 1 czubata łyżka i 1/2 kakao
- 1/2 łyżeczki sody
- 1/2 łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia

Składniki mokre:

- 3/4 szklanki jogurtu sojowego naturalnego
- 1/2 szklanki mleka kokosowego
- 1/4 szklanki oleju

Na wierzch:

- 1 budyń waniliowy (na pół litra mleka)
- 1 1/2 szklanki mleka kokosowego
- 1/2 szklanki wody
- 2 łyżki cukru
- starta lub posiekana gorzka czekolada

Przygotowanie:

Do miski przesiać mąki, dodać cukier, cukier waniliowy, kakao, sodę oraz proszek do pieczenia. Wszystko dokładnie wymieszać a następnie dołożyć mokre produkty. Mieszać, aż do uzyskania jednolitej masy. Przełożyć ciasto do wysmarowanej i obsypanej mąką foremki o średnicy 22 cm. Piec około30 minut w temperaturze 200 stopni. Po ostygnięciu wyłożyć na wierzch ciasta ugotowany, gorący budyń. Zimne ciasto posypać gorzką czekoladą. Smacznego!

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

Placki ziemniaczano-marchewkowe (bez glutenu, pszenicy, mleka, jajek)

Dla smakoszy placków ziemniaczanych mamy kolejną ciekawą propozycję: placki ziemniaczano–marchewkowe. Dodatek marchewki wzbogaca to danie o cenne składniki. Zawiera ona dużo beta-karotenu, który zostaje w naszym organizmie przekształcony w witaminę A. Marchew jest także bogata w witaminy z grupy B (B1, B2, B3, B6, B9) oraz witaminy: C, E i K. To popularne i smaczne warzywo jest także źródłem wapnia, magnezu, fosforu, potasu, żelaza, cynku, błonnika. Mamy nadzieję, że zasmakuje również tym, którzy nie przepadają za marchewką (jest ona słabo wyczuwalna, ale nadaje potrawie odrobinę słodyczy). Placki ziemniaczano-marchewkowe są łatwe oraz szybkie w przygotowaniu. Polecamy!

Składniki na placki ziemniaczano-marchewkowe (około 3 porcje):

- 300g obranych, surowych ziemniaków
- 150g surowej marchewki (1 dość duża)
- 70g (niecałe 1/2 szklanki) mąki gryczanej
- 1/2 łyżeczki soli

Przygotowanie:

Ziemniaki i marchewkę zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Dodać mąkę i sól, wszystko dokładnie wymieszać. Odstawić masę na około 15 minut, po czym smażyć nieduże placki na dobrze rozgrzanej patelni z niewielką ilością oleju.

Placki ziemniaczano-marchewkowe

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

Polecamy także 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

Bezglutenowa babka bananowa (bez pszenicy, mleka, jajek)

Kto ma ochotę na babkę? Nasz nowy przepis to bezglutenowa babka bananowa. Jest pyszna, łatwa i szybka w wykonaniu, więc zaangażujcie do pomocy dzieci. Cukier w przepisie możecie zastąpić erytrytolem lub ksylitolem. Tego ostatniego potrzebujemy wtedy mniej niż cukru, bo jest słodszy. Natomiast, jeżeli nie macie budyniu, użyjcie mąki ziemniaczanej lub skrobi kukurydzianej (90g – tyle, ile wynosi masa proszku budyniowego) oraz dodajcie wanilię lub cynamon. Polecamy!

Składniki suche:

- 2 budynie waniliowe (u nas firmy Celiko)
- 1/2 szklanki mąki ryżowej białej BIO
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej BIO
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 2 czubate łyżki mąki sojowej BIO
- 2 płaskie łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia
- 3/4 szklanki cukru

Składniki mokre:

- 2 duże dojrzałe banany (po obraniu 180g)
- 1 szklanka mleka kokosowego
- 1/2 szklanki oleju
- 1 łyżka octu jabłkowego

Przygotowanie:

Mąki przesiać do dużej miski, dodać cukier oraz proszek do pieczenia i wszystko dokładnie wymieszać. Następnie pognieść widelcem banany (nie musi być idealna miazga). Do suchych składników dodać banany, mleko kokosowe, ocet jabłkowy i olej. Ponownie dobrze wymieszać, przełożyć do natłuszczonej i obsypanej mąką kukurydzianą foremki do babki. Piec w nagrzanym do 200 stopni piekarniku przez około godzinę. Po lekkim wystudzeniu wyjąć babkę z formy. Wystudzoną babkę można posypać cukrem pudrem, polukrować lub polać polewą czekoladową. Smacznego!

Bezglutenowa babka bananowa

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

Chleb na zakwasie z teff (bez glutenu, pszenicy, mleka, jajek)

Nasz chleb na zakwasie z teff jest wilgotny i pyszny. Dodatek mąki z cieciorki oraz mąki z teff znacznie podnosi jego wartości odżywcze. Jeżeli nie stosowaliście jeszcze teffu w Waszej bezglutenowej kuchni, musicie koniecznie spróbować! Teff (miłka abisyńska) zawiera dużo antyoksydantów, wapnia, żelaza, kwasu foliowego i błonnika. Ma niski indeks glikemiczny (IG), więc jest polecany dla cukrzyków. Mąkę z teff stosuje się najczęściej jako dodatek do chleba, ciast, naleśników. Płatki są świetne na śniadanie lub do deserów (np. czekoladowy budyń z teff). Polecamy!

Składniki na chleb na zakwasie z teff:

- zakwas ryżowo-owsiany
- 1 szklanka mąki z teff
- 1 szklanka mąki ziemniaczanej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1/2 szklanki mąki owsianej
- 1/3 szklanki mąki ryżowej białej
- 2 czubate łyżki mąki z cieciorki
- 1 czubata łyżka łuski babki jajowatej
- 1 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka cukru
- 3 łyżki oleju
- 2 1/2 szklanki ciepłej wody

Przygotowanie:

Mąki przesiać do dużej miski, dodać łuskę babki jajowatej, sól, cukier i wszystko razem wymieszać. Następnie dodać zakwas, wodę oraz olej. Łyżką wyrobić ciasto, następnie trzeba

odstawić je w ciepłe miejsce na ok. 1 godzinę. Ciasto powinno być niezbyt gęste, ale nie przyklejać się do łyżki. Jeśli jest za rzadkie, dodać 2-3 łyżki mąki. Przełożyć do dwóch wysmarowanych tłuszczem i obsypanych mąką foremek wielkości 10x22cm (lub do jednej dużej). Zostawić do wyrośnięcia na 5 – 6 godzin (ciasto powinno wyrosnąć do brzegów foremek). Piec w temperaturze 200°C przez ok. godzinę.
Smacznego!

Chleb na zakwasie z teff

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z

certyfikatem bezglutenowym!

Bezglutenowe kopytka bez ziemniaków (bez pszenicy, jajek, mleka i soi)

Polska kuchnia (a zwłaszcza wielkopolska) bazuje na ziemniakach, które przyrządza się na wiele sposobów. Niektórzy jednak nie mogą spożywać tego składnika. Bywa też tak, że po prostu zabraknie nam ziemniaków lub pomysłów na obiad. Wskazane jest oczywiście spożywanie kasz, ale czasem ma się ochotę na coś innego. My proponujemy wegańskie, bezglutenowe kopytka bez ziemniaków, które są łatwe w wykonaniu i mamy nadzieję, że przypadną wam do gustu. Polecamy!

Składniki na bezglutenowe kopytka bez ziemniaków (na ok. 3 porcje):

- 1/4 szklanki mąki z ciecierzycy
- 1 szklanka mąki ryżowej białej
- 2/3 szklanki mąki z tapioki lub skrobi kukurydzianej
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 szklanka wrzątku

Przygotowanie:

Mąki przesiać do miski, dodać sól i wymieszać. Do mieszaniny mąk wlewać wrzątek, jednocześnie intensywnie mieszając. Po uzyskaniu jednolitej masy odstawić, aż ciasto ostygnie (na około 1,5 – 2 godziny) i przykryć ściereczką. Przełożyć

wystudzoną masę na stolnicę obsypaną mąką ryżową. Ciasto podzielić na kilka części, z każdej z nich uformować wałek oraz nieco spłaszczyć nożem. Kroić ukośne kopytka i przekładać na deseczkę posypaną mąką ryżową. Do gotującej, osolonej wody wlać łyżkę oleju, wkładać porcjami kopytka i delikatnie zamieszać. Gotować około 12 minut od momentu wypłynięcia klusek. Podawać z dowolnym sosem lub innymi dodatkami, np. gotowanymi warzywami. Smacznego!

Bezglutenowe kopytka bez ziemniaków

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

Chleb owsiany (bez pszenicy, mleka, jajek, cukru)

Każdy z nas spożywa chleb. Osobom na diecie bezglutenowej lub bez pszenicy ciężko jest zrobić czy kupić dobre i wartościowe pieczywo. My cały czas staramy się udoskonalać nasze przepisy. Udało się nam ulepszyć oraz lekko zmienić recepturę na chleb owsiany. Ten wyszedł idealny. Nie zawiera cukru, nie kruszy się. Dodatek mąki gryczanej i amarantusowej sprawia, że jest bardziej wartościowy oraz zawiera więcej mikroelementów niż zwykły biały chleb.

Składniki na chleb owsiany:

- 1 1/2 szklanki mąki owsianej
- 1 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1/4 szklanki mąki gryczanej
- 1/4 szklanki mąki amarantusowej
- 1 1/2 – 2 szklanek ciepłej wody
- 1 opakowanie drożdży suchych (instant)
- 1 łyżeczka soli himalajskiej
- 3 łyżki oleju (np. ryżowego)

Przygotowanie:

Wszystkie mąki, drożdże oraz sól wsypujemy do miski i mieszamy. Następnie dolewamy wodę 1,5 szklanki. Mieszamy

łyżką, trzepaczką lub mikserem do połączenia składników, aż ciasto będzie miało jednolitą konsystencję. Wlewamy olej, łączymy razem. Ciasto powinno mieć konsystencję gęstej śmietany (czyli lać się z łyżki). Jeśli jest za gęste, dolewamy jeszcze trochę wody. Formę keksową smarujemy margaryną lub masłem i przelewamy ciasto. Kiedy urośnie o 1/3 (ok. 30 min), wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 200 st. C na 60-70 min. Po ostudzeniu jest gotowy do spożycia. Trwałość do 3 dni. Nie zawiera cukru. Smacznego!

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

Bezglutenowe racuchy z rodzynkami (bez pszenicy, mleka, jajek)

Realizowanie nowych pomysłów i wypróbowywanie przepisów to dla nas coś fantastycznego. Dziś mamy nowe bezglutenowe racuchy z rodzynkami. Są pyszne, łatwe w wykonaniu i zasmakują każdemu łasuchowi. Dzięki dodatkowi rodzynek, racuchy są słodkie, nie trzeba używać zwykłego cukru.

Składnik na bezglutenowe racuchy z rodzynkami:

- 3/4 szklanki mąki kukurydzianej
- 1/2 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/2 szklanki mąki jaglanej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1/3 szklanki zmielonego siemienia lnianego złotego

- 1 1/2 płaskiej łyżeczki drożdży suchych
- 1/2 płaskiej łyżeczki soli himalajskiej
- 1/2 szklanki drobnych rodzynek
- 1 1/4 szklanki wody
- 1 łyżka oleju do ciasta
- olej do smażenia

Przygotowanie:

Zaczynamy od zalania rodzynek wrzątkiem. Przykrywamy i odstawiamy do ostygnięcia (powinny być letnie). W dużej misce mieszamy wszystkie suche składniki. Wrzucamy letnie rodzynki wraz z płynem oraz olej i wszystko dokładnie mieszamy. Masę na racuchy przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia (na około godzinę). Łyżką zwilżoną w letniej wodzie nabieramy małe porcje ciasta i smażymy na rozgrzanym oleju na średnim ogniu. Dzięki rodzynkom racuchy są lekko słodkie, ale jeśli wolimy słodsze, możemy posypać erytrytolem lub ksylitolem.

Smacznego!

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