Pizza bezglutenowa z jarmużem (bez mleka, jajek, soi)

Pizza bezglutenowa z sosem czosnkowym to nasz kolejny pomysł na pizzę bez glutenu, mleka i jajek. Staramy się, żeby nasze przepisy były smaczne i łatwe do wykonania. Nawet dzieci sobie poradzą z naszą pizzą bezglutenową. Zaangażujcie więc Wasze pociechy, a na pewno będą miały frajdę ze wspólnego przygotowania tego atrakcyjnego dania. Chociaż zawiera ona tylko kilka dodatków, ale smakuje wspaniale. Jarmuż jest chrupiący, a sos czosnkowy dodaje aromatu. Oczywiście możecie użyć sera wegańskiego, ale naszym zdaniem nie jest to konieczne, bo smakuje świetnie. Polecamy!

Składniki ciasta:

- 1/2 szklanki mąki ryżowej
- 1/2 szklanki mąki jaglanej
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 2 czubate łyżeczki łuski babki jajowatej
- 2 łyżeczki drożdży instant
- 1 płaska łyżeczka cukru
- 3/4 łyżeczki soli
- 1 szklanka ciepłej wody
- 1 łyżka oleju

Składniki sosu czosnkowego:

- 2/3 szklanki zmielonych orzechów nerkowca
- 1/3 szklanki ciepłej wody
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 mały ząbek czosnku
- 1/3 łyżeczki soli ziołowej lub zwykłej

Dodatki:

- przecier pomidorowy
- 1 mała cebula
- kilka liści jarmużu
- przyprawa do pizzy

Przygotowanie:

Zaczynamy od wykonania sosu czosnkowego. Zmielone orzechy mieszamy z ciepłą wodą, dodajemy sól, sok z cytryny oraz zmiażdżony w prasce czosnek. Wszystko dokładnie mieszamy, odstawiamy do zgęstnienia. Można to zrobić kilka godzin wcześniej lub poprzedniego dnia. Sos będzie wtedy bardziej gęsty.

Następnie do miski przesiewamy mąki, dodajemy drożdże, łuskę babki jajowatej, sól, cukier i mieszamy. W kolejnym kroku wlewamy wodę oraz olej, dokładnie wyrabiamy ciasto do uzyskania gęstej, jednolitej masy. Ciasto wykładamy do natłuszczonej i wysypanej mąką gryczaną foremki (średnica ok. 30 cm.). U nas sprawdziła się szklana foremka do tarty, którą wystarczy wysmarować tłuszczem. Ciasto smarujemy przecierem pomidorowym, posypujemy przyprawą do pizzy i wykładamy dodatki, czyli pokrojoną w dość cienkie plastry cebulę oraz małe kawałki jarmużu pozbawionego twardych części. Odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na około 20 minut. Następnie skrapiamy pizzę olejem i pieczemy przez ok. pół godziny w piekarniku nagrzanym do 200°C. Po upieczeniu polewamy sosem czosnkowym. Smacznego!

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

Polecamy wam również inne przepisy na

pizzę:

- Pizza ziemniaczana
- Pizza gryczana z serem kozim i rukolą
- Pizza bezglutenowa ze szparagami

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!

Bezglutenowe babeczki czekoladowe (bez glutenu, mleka, jajek, soi)

Chyba każdy ma czasem ochotę na „coś słodkiego”. Wtedy dobrze jest zrobić coś samemu, bo wiemy, co jemy. Dziś mamy dla Was pyszne bezglutenowe babeczki czekoladowe – szybkie w wykonaniu i idealne na chwilę przy herbatce, piknik czy dodatek, nawet, do drugiego śniadania. Nasze są dodatkowo bez alergenów, które najczęściej uczulają. Dodatkowo owies oraz łuska babki jajowatej zawierają błonnik – składnik bardzo potrzebny w diecie każdego z nas. Można również zwykły cukier zastąpić np. ksylitolem lub innym zmienikiem cukru.

Składniki na bezglutenowe babeczki czekoladowe (około 16 – 18 sztuk):

Suche:

- 1 szklanka mąki ryżowej białej BIO
- 1/2 szklanki mąki owsianej bezglutenowej
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1/2 szklanki cukru lub zamiennika, np. ksylitolu
- 3 pełne łyżki kakao
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 czubata łyżka łuski babki jajowatej
- 1 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- szczypta soli
- 1/2 szklanki suszonej żurawiny BIO

Mokre:

- 1/2 szklanki wrzącej wody

- 1 szklanka mleka ryżowego
- 1/2 szklanki oleju kokosowego lub innego
- 1 łyżka octu jabłkowego BIO

Przygotowanie:

Zaczynamy od zalania żurawiny wrzącą wodą i odstawienia jej do ostudzenia, potem trzeba ją zmiksować (nie musi być idealnie gładki mus). W misce mieszamy suche składniki, a następnie dodajemy składniki płynne i mus żurawinowy. Miksujemy lub mieszamy łyżką do połączenia składników. Przekładamy masę do foremek na muffinki (my użyliśmy dodatkowo specjalnych papierowych foremek) do 3/4 wysokości. Pieczemy w temperaturze 200 stopni przez około 30 minut. Po wystudzeniu babeczki można udekorować cukrem pudrem lub polewą czekoladową.

Bezglutenowe babeczki czekoladowe

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
- Torcik z kremem czekoladowym

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

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

Kluski kładzione z batatów (bez glutenu, mleka, jajek)

o Batat (słodki ziemniak) to niedoceniane warzywo z rodziny powojowatych. Ma on więcej wartości odżywczych niż ziemniak. Jest wiele odmian batatów, które różnią się między sobą kolorem skórki i miąższu oraz właściwościami zdrowotnymi. Nasze kluski kładzione z batatów zrobione są z pomarańczowej odmiany tego warzywa. Zawiera ono dużo beta – karotenu, z którego organizm produkuje witaminę A. Bataty są także źródłem witamin z grupy B, witaminy C i E, a także składników mineralnych: potasu, magnezu, wapnia, fosforu, cynku, żelaza oraz selenu. Zaleca się je w diecie cukrzyków, ponieważ regulują poziom cukru we krwi. Świetnie zastępują ziemniaki, co ucieszy zapewne tych, którzy są na ziemniaki uczuleni.

Składniki (dla ok. 4 osób):

- 700 g batatów
- 1 szklanka mąki gryczanej
- 1/3 szklanki mąki z tapioki
- 1/3 szklanki mąki z cieciorki
- 1 łyżeczka soli (np. himalajskiej)

Przygotowanie klusek z batatów:

Mąki wymieszać w misce, dodać sól. Bataty zalać zimną wodą i gotować pod przykryciem przez około 20 minut do miękkości. Po ostudzeniu obrać ze skórki, przecisnąć przez praskę lub zblendować. Połączyć z mąkami i odstawić na około 15 minut. Łyżką nabierać kluski i kłaść do wrzącej, lekko osolonej wody. Po wypłynięciu gotować kilka minut.

Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z

certyfikatem bezglutenowym!

Polecamy także inne przepisy na dania z batatami:

- Bezglutenowa babka z batatem
- Zupa ogórkowa z batatami

Polecamy przepisy na pierogi, kluski, kopytka:

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

Kluski kładzione z batatów

Gulasz warzywny z dynią Hokkaido (bez mięsa)

Niektórzy mówią, że nie lubią dyni. Dlaczego? Bo kojarzy im się ze słodką zupą z dodatkiem mleka. Jednak z dyni można skomponować nie tylko słodkie dania. Nasz gulasz warzywny z dynią to ciekawa propozycja na bezmięsny obiad. Jeśli jeszcze nie jesteście przekonani do tego warzywa, to może zachęci Was to, że dynia świetnie służy naszemu zdrowiu i urodzie. Dostarcza nam ona bowiem cennych witamin (zwłaszcza beta-karotenu, czyli prowitaminy A, witamin z grupy B, witaminy C i PP) oraz składników mineralnych, szczególnie potasu, wapnia, żelaza, fosforu i magnezu. Dynię Hokkaido można jadać ze skórką. Macie ochotę spróbować?

Składniki (dla 3 – 4 osób):

- 1 mała dynia Hokkaido
- 2 średnie kalarepy
- 2 średnie pomidory
- 1 duża cebula
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki pokrojonej natki pietruszki
- 2 łyżki oleju
- sól ziołowa

Przygotowanie gulaszu z dynią:

Na oleju zeszklić cebulę i czosnek, dodać pokrojoną w dużą kostkę kalarepę, a następnie dusić z dodatkiem wody. Kiedy kalarepa będzie prawie miękka, włożyć pokrojoną dynię oraz obrane ze skórki pomidory i przyprawić sola ziołową. Po ugotowaniu dodać posiekaną natkę pietruszki. Podawać z ryżem lub makaronem.

Smacznego!

Polecamy także inne przepisy na dania z dynią:

- Bułeczki dyniowe
- Placuszki z dyni i jabłek

Gulasz warzywny z dynią Hokkaido

Gulasz warzywny z dynią Hokkaido

Naleśniki jaglano – ryżowe (bez pszenicy, mleka, jajek, soi)

Lubimy naleśniki i ciągle eksperymentujemy z różnymi mąkami, głównie tymi bezglutenowymi. Na naszej stronie jest już kilka przepisów na bezglutenowe naleśniki oraz gofry (linki znajdziecie pod przepisem). Dzisiaj prezentujemy Wam przepis na naleśniki jaglano – ryżowe bez jajek. Obecność siemienia lnianego sprawia, że ciasto lepiej się klei, a jednocześnie dzięki niemu wartość odżywcza naleśników jest wyższa. Jak wiemy, także proso jest bardzo zdrowe i ono również sprawia,

że w naleśnikach mamy znacznie więcej mikroelementów niż w zwykłych, glutenowych, bazujących na wysoko oczyszczonej mące pszennej. Nasze naleśniki jaglano – ryżowe świetnie smakują zarówno z owocami, jak i ze słonym farszem. Spróbujcie!

Składniki (na ok. 7 naleśników):

- 2 1/4 szklanki mleka ryżowego
- 1 szklanka mąki jaglanej
- 1 szklanka mąki ryżowej
- 2 łyżki zmielonego siemienia lnianego złotego
- 1 czubata łyżka mąki z tapioki
- szczypta soli

Przygotowanie naleśników jaglano – ryżowych:

Wszystkie składniki zmiksować i odstawić na ok. 15 minut. Zamieszać, jeśli ciasto jest zbyt gęste, dodać kilka łyżek wody. Smażyć na dobrze rozgrzanej patelni z niewielką ilością tłuszczu.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na naleśniki i gofry:

- Naleśniki bezglutenowe wegańskie
- Naleśniki z kremem karobowym
- Naleśniki owsiane z sorgo
- Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym
- Gofry bezglutenowe

Naleśniki jaglano – ryżowe

Naleśniki jaglano – ryżowe

Muffinki z borówkami (bez glutenu, mleka, jajek)

Dzisiaj mamy dla Was propozycję na deser – pyszne muffinki z borówkami. Przepis jest łatwy, a przygotowanie bardzo szybkie. Sezon na borówki niestety się kończy, ale możecie dodać inne owoce, np. pokrojone jabłka.

Składniki (na ok. 23 muffinki):

- 1 szklanka mąki owsianej
- 1 szklanka mąki kukurydzianej
- 1/2 szklanki mąki ze słodkiego ryżu (zmielony słodki ryż)
- 1/2 szklanki mąki z tapioki (skrobi kukurydzianej lub ziemniaczanej)
- 1 czubata łyżka mąki z cieciorki
- 2/3 szklanki cukru lub ksylitolu
- 2 płaskie łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia
- 1 opakowanie cukru cytrynowego lub waniliowego
- 1 1/2 szklanki mleka ryżowego
- 1/4 szklanki oleju
- borówki amerykańskie

Przygotowanie muffinek z borówkami:

Mąki przesiać do dużej miski, dodać cukier, proszek do pieczenia i cukier cytrynowy. Dokładnie wymieszać, a następnie

wlać mleko i olej, zmiksować lub wymieszać łyżką. Napełniać foremki na muffinki (do 3/4 wysokości) i na wierzch położyć kilka borówek. Piec około 20 minut w temperaturze 190°C.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na babeczki/muffinki:

Na słodko:

- Muffinki pączkowe
- Marchewkowe muffinki z karobem
- Babeczki nadziewane
- Bezglutenowe babeczki czekoladowo – kokosowe
- Babeczki gryczano – bananowe

Na słono:

- Bezglutenowe babeczki z pieczarkami
- Warzywne babeczki z jajkami przepiórki i quinoa
- Wytrawne muffiny z cieciorką

Polecamy także inne przepisy z borówkami:

- Placek drożdżowy bezglutenowy z agrestem i borówkami
- Bezmleczny deser borówkowo – malinowy

Muffinki z borówkami

Muffinki z borówkami

Chleb owsiany z teff (bez glutenu, mleka, jajek, soi)

Dzisiaj kolejny bezglutenowy przepis na chleb – chleb owsiany z teff. Teff jest to pseudozboże, które zawiera dużo wapnia, żelaza, kwasu foliowego, antyoksydantów i błonnika, dlatego warto je dodawać do różnych wypieków. Musimy przyznać, że nasz eksperyment się udał. Po spróbowaniu chleba owsianego, niektórzy już nie chcą innego.

Składniki:

- 2 szklanki mąki owsianej
- 1 szklanka mąki z tapioki, skrobi kukurydzianej lub ziemniaczanej
- 2/3 szklanki mąki teff
- 1/2 szklanki zmielonego siemienia lnianego
- 1 płaska łyżka łuski babki jajowatej
- 1 opakowanie drożdży instant
- 1,5 łyżeczki soli (np. himalajskiej lub morskiej)
- 1 łyżeczka cukru (np. trzcinowego)
- 400 ml letniej wody
- 2 łyżki oleju

Przygotowanie chleba owsianego z teffu:

Mąki przesiać do dużej miski, dodać siemię lniane, babkę jajowatą, sól, cukier oraz drożdże i dokładnie wymieszać. Następnie wlać wodę i olej, wyrabiać łyżką przez około 10 minut. Przełożyć do wysmarowanych tłuszczem i obsypanych mąką gryczaną 2 foremek 10 x 22 cm (lub do jednej większej) i

zostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia na około 1 godzinę. Piec przez około 50 minut w temperaturze 180°C.
Smacznego!

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

Chleb owsiany z teff

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 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

Chleb owsiany z teff

Bezmleczny deser borówkowo – malinowy (bez cukru, mleka, soi)

Borówki i maliny to owoce sezonowe, których nie może zabraknąć latem na naszych stołach. Są one bogate w witaminy i minerały, a także liczne antyoksydanty. Borówki amerykańskie są bogatym źródłem witamin (m.in. A, z grupy B, C, E), minerały (wapń, fosfor, potas, a nawet cynk i selen), a także fitoestrogeny i błonnik. W malinach znajdują się witaminy (m.in. C, E i z grupy B), minerały (m.in. magnez, potas, wapń i żelazo) oraz kwasy organiczne. Owoce te jemy z reguły świeże, w postaci pysznych sorbetów oraz koktajli owocowych, ale możemy dodawać je także do ciast, babeczek lub zrobić z nich desery, np. dodając agaru. Co ważne, zarówno borówki jak i maliny można mrozić (owoce mrożone zachowują większość składników odżywczych), dzięki czemu nasz deser można zrobić zarówno z owoców świeżych, jak i mrożonych. Nasza dzisiejsza propozycja to pyszny bezmleczny deser borówkowo – malinowy. Jest on świetny na upały, bo jest lekki i szybko się go przygotowuje.

Składniki (na 4-5 porcji):

- 3 szklanki borówki amerykańskiej
- 2 szklanki malin
- 2 średnie dojrzałe banany
- 1 szklanka wody
- 2 łyżeczki agaru
- ewentualnie 1 łyżka ksylitolu, jeśli owoce są mało słodkie

Przygotowanie deseru borówkowo – malinowego:

Owoce umyć i zmiksować. Zagotować wodę, dodać agar i chwilę gotować ciągle mieszając. Połączyć zmiksowane owoce z agarem i dosłodzić ksylitolem, jeśli trzeba. Przelać do pucharków i zostawić do ostygnięcia. Deser można podawać sam lub z dodatkiem bezglutenowych i bezcukrowych biszkoptów oraz śmietany kokosowej.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy z borówkami:

- Muffinki z borówkami
- Placek drożdżowy bezglutenowy z agrestem i borówkami

Bezmleczny deser borówkowo – malinowy