Kisiel na bazie naturalnego soku owocowego

Kisiel z torebki? Zapomnij o gotowcach! Pokażemy, jak zrobić pyszny kisiel na bazie naturalnego soku. Przygotowanie zajmuje tyle samo czasu, a smak jest nieporównywalny. I dodatkowo wiadomo w 100%, co jest w środku.

Składniki (na jedną porcję kisielu):

- szklanka naturalnego, niesłodzonego soku o dowolnym smaku
- czubata łyżeczka mąki ziemniaczanej
- starte jabłko
- 1/2 łyżeczki syropu z agawy (opcjonalnie)

Przygotowanie:

KROK 1. Zagotować 3/4 szklanki soku.

KROK 2. W 1/4 szklanki wody rozmieszać mąkę ziemniaczaną i wlać do gotującego się soku.

KROK 3. Zagotować ciągle mieszając i chwilę pogotować. Zdjąć garnek z ognia i dodać obrane, starte jabłko.`Jeśli sok, który dodaliśmy, nie jest naturalnie słodki, można dodać syropu z agawy.

KROK 4. Przelać gotowy kisiel do miseczki, zostawić do ostygnięcia.

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

1. Smak soku może być dowolny 2. Syrop z agawy można zastąpić miodem, cukrem lub naturalnym słodzikiem. 3. Jabłko można zastąpić każdym innym owocem. 4. Mąkę ziemniaczaną można

zastąpić mąką z tapioki lub tapioką w granulacie.

- UWAGI DO PRZEPISU

Kisiel smakuje dobrze zarówno na ciepło, jak i na zimno.

Deser z tapioki z dżemem (bez glutenu, bez mleka, jajek)

Znudził się kisiel? Budyń się przejadł? Wypróbuj deser z tapioki z dżemem! Jest on bardzo smaczny, a dodatkowo kuleczki z tapioki nadają mu ciekawą konsystencję.

Składniki (na jedną porcję):

- 1 szklanka mleka kokosowego
- 1/2 łyżeczki syropu z agawy
- 2 łyżki tapioki w granulacie (małe granulki)
- owoce w syropie

- CZY ZNASZ TEN PRODUKT?

Tapioka – krótki opis znajdziesz w naszej bazie produktów bezglutenowych w **artykule o mąkach**.

Przygotowanie deseru z tapioki z

dżemem:

KROK 1. Granulat z tapioki moczyć ok. pół godziny w gorącej wodzie.

KROK 2. Zagotować mleko kokosowe i dodać namoczoną tapiokę.

KROK 3. Gotować ok. 15 minut, aż granulki zrobią się miękkie i przezroczyste, a deser zgęstnieje.

KROK 4. Przelać deser do miseczki i odstawić do ostygnięcia. Włożyć do lodówki na kilka godzin.

KROK 5. Doskonale smakuje z kwaskowymi owocami w syropie, np. z jagódką kamczacką od Primavika.

Smacznego!

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

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

Mleko kokosowe można zamienić na inne mleko roślinne lub krowie, jeśli dieta na to pozwala.

- UWAGI DO PRZEPISU

1. Deser można zrobić dzień wcześniej – jeśli postoi całą noc w lodówce, będzie bardziej zwarty, a kulki będą miały czas napęcznieć.

- SPRAWDŹ TEŻ...

Jeśli masz ochotę na tradycyjny, domowy kisiel **sprawdź ten przepis**.
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



Deser z tapioki z dżemem

Trufle z karobem (bez glutenu, mleka, jajek, kakao)

Trufle to eleganckie, wykwintne i pyszne smakołyki. Wydawałoby się, że bez mleka, masła i kakao to nie może się udać. A jednak – nasze trufle z karobem wyglądają pięknie i szybko znikają.

Składniki (na ok. 20 trufli):

- 12 łyżek oleju kokosowego
- 8 płaskich łyżek karobu
- 4 łyżki syropu z agawy

- PRZECZYTAJ WIĘCEJ...

1. O właściwościach **karobu – tutaj** 2. O tym, jaki olej kokosowy wybrać – **tutaj**

Dodatki:

- wiórki kokosowe
- amarantus ekspandowany (popping z amarantusa)

Przygotowanie:

KROK 1. Olej kokosowy rozpuścić w rondelku.

KROK 2. Do lekko przestudzonego (ale nie zimnego) oleju kokosowego dodać karob i wymieszać. **Uwaga! Nie gotować, bo masa się zważy!**

KROK 3. Dodać syrop z agawy i wybrany dodatek, wedle uznania.

KROK 4. Włożyć na ok. 20-30 min do lodówki, aby masa zgęstniała. Musi być na tyle gęsta, aby dało się z niej formować kulki. Jeśli okaże się, że nasza masa nie zgęstniała wystarczająco, można dosypać więcej wiórków czy amarantusa.

KROK 5. Uformowane kulki obtoczyć w wybranym przez nas dodatku.

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

1. Olej kokosowy na masło, jeśli jest dozwolone w diecie. 2. Dodatki: oprócz wiórków kokosowych i amarantusa można użyć dowolnych płatków lub ziaren. Warunek jest taki, że muszą to być płatki i ziarna dozwolone w diecie.

- UWAGI DO PRZEPISU

Trufle najlepiej przechowywać w lodówce – nie należy trzymać ich zbyt długo w ciepłym miejscu.

- ZOBACZ TEŻ...

Inny przepis z karobem – **marchewkowe, bezglutenowe muffiny!**

Zapiekany ryż z jabłkiem (bez glutenu, mleka, jajek)

Ryż zapiekany z jabłkiem jadł w dzieciństwie chyba każdy. U nas to sycące, smaczne i przywołujące wspomnienia danie odkryjecie w nowej odsłonie. Tak przygotowany ryż daje się ładnie kroić na kawałki.

Składniki:

- 1 opakowanie budyniu waniliowego bez cukru i glutenu
- 3 szklanki ryżu (może być biały lub ryż słodki)
- 600-700 ml mleka roślinnego, np. ryżowego, sojowego, migdałowego, itp.)
- 6 dużych jabłek
- skórka z jednej pomarańczy
- 10 łyżek syropu z agawy
- 1 łyżka oleju kokosowego (opcjonalnie)
- cynamon

Przygotowanie:

KROK 1. Ryż opłukać. Zagotować ok. 400 ml mleka. Wsypać ryż, gotować ok. 15 minut często mieszając. Aby nie przywierało, można dodać łyżkę oleju kokosowego. Ryż wchłonie całe mleko. Jeśli ryż szybciej niż będzie ugotowany wchłonie całe mleko, można dolewać trochę gorącej wody lub dolać ok. 100 ml mleka, aby masa się nie przypalała. **Ryż powinien być dość miękki, ale nie rozgotowany.**

KROK 2. Budyń rozmieszać z pozostałym mlekiem i dolać do

gotującego się ryżu. Chwilę gotować. Zdjąć z gazu i dodać ok. 8 łyżek syropu z agawy (najlepiej próbować w trakcie i dodać taką ilość jaką słodycz preferujemy).

KROK 3. Obrać jabłka i zetrzeć na tarce. Dodać do nich otartą skórkę z pomarańczy (osoby uczulone na cytrusy pomijają ten składnik), cynamon, 2 łyżki syropu z agawy (lub więcej, jeśli jabłka były kwaśne). Wymieszać.

KROK 4. Formę do pieczenia lub naczynie żaroodporne posmarować olejem kokosowym. Można oprószyć je dodatkowo amarantusem ekspandowanym. Wylać połowę masy ryżowej, rozłożyć jabłka, wylać pozostałą część masy.

KROK 5. Piec ok. pół godziny w temperaturze 180 – 200°C, aż wierzch będzie ładnie zrumieniony.

- CO MOŻESZ ZASTĄPIĆ?

1. Ryż można zastąpić kaszą jaglaną. 2. Mleko może być dowolne – można wybrać swoje ulubione, np. migdałowe czy sojowe. 3. Syrop z agawy można zastąpić miodem, cukrem lub naturalnym słodzikiem. 4. Budyń można zastąpić mąką ziemniaczaną.

- UWAGI DO PRZEPISU

1. Danie najlepiej smakuje tego samego dnia. 2. Po wystudzeniu można je kroić. 3. Podczas przygotowania trzeba bardzo pilnować gotującej się masy i często mieszać. Jeśli zdarzy się, że masa się przypali, wtedy nie należy odskrobywać przypalonego ze spodu, tylko przełożyć szybko masę do nowego garnka, podlać wodą lub mlekiem i gotować na małym gazie.

Zapiekany ryż z jabłkiem

Jaglanka (bez glutenu, mleka, jajek)

Kasza jaglana to jedna z najzdrowszych i najsmaczniejszych kasz. Jaglanka jest doskonałą propozycją na śniadanie czy zdrową przekąskę. Dobra dla osób w każdym wieku – nawet dla niemowląt.

Składniki:

- 1/4 szklanki nieugotowanej kaszy jaglanej
- 1 szklanka mleka ryżowego
- 1 jabłko
- 1 łyżeczka syropu z agawy
- cynamon

Przygotowanie (opisane w krokach):

KROK 1. Kaszę opłukać w zimnej wodzie i odsączyć.

KROK 2. Wsypać do gotującego się mleka i gotować ok. 15-20 minut, często mieszając.

KROK 3. Po ugotowaniu dodać starte jabłko, szczyptę cynamonu i syrop z agawy.

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

1. Mleko ryżowe z powodzeniem można zastąpić każdym innym mlekiem, również krowim, jeśli dieta tego nie zabrania. 2. Syrop z agawy można zastąpić ksylitolem, miodem lub cukrem.

- UWAGI DO PRZEPISU

1. Zamiast jabłka można użyć innych owoców albo musu owocowego. 2. Kasza jaglana mocno powiększa swoją objętość, „lubi się” też przypalać, dlatego dobrze mieć pod ręką trochę mleka lub wody, gdyby wchłonęła całą wodę, a jeszcze nie była dogotowana.

Cobbler, czyli owoce pod ciastem (bez glutenu, mleka)

Cobbler, czyli owoce pod ciastem to szybki deser, który można przygotować w kilka minut. Dodatkowym plusem jest to, że można dodać do niego dowolne owoce – u nas były to jabłka. Może być zapiekany w małych kokilkach lub dużym naczyniu żaroodpornym.

Składniki:

- jabłka, cynamon, cukier
- 1/3 szklanki amarantusa ekspandowanego (poppingu z amarantusa)
- 1/3 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1/3 szklanki mąki kukurydzianej
- 200 g marcepanu (jeśli jest to gotowy marcepan ze sklepu, trzeba sprawdzić, czy w składzie nie ma glutenu)
- 100 g margaryny bezmlecznej
- 1 jajko
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia (bezglutenowego)
- 1/3 szklanki cukru (opcjonalnie, w zależności od tego jak słodki jest marcepan)
- odrobina margaryny i amarantusa ekspandowanego do wysmarowania i oprószenia formy

Przygotowanie – cobbler, czyli owoce pod ciastem:

KROK 1. Jabłka umyć, obrać, pokroić na kawałki i wymieszać z cynamonem oraz łyżką cukru.

KROK 2. Do miski włożyć miękką margarynę, marcepan, jajko oraz dosypać dobrze wymieszane mąki z proszkiem do pieczenia. Można także dodać cukier (ok. 1/3 szklanki) w zależności od tego jaką słodycz preferujemy i jak słodki był marcepan.

KROK 3. Zagnieść ciasto. Jeśli będzie się mocno kleiło do rąk, dodać trochę mąki kukurydzianej lub ziemniaczanej.

KROK 4. Kokilki lub naczynie żaroodporne wysmarować margaryną, wysypać amarantusem ekspandowanym i nałożyć owoce. Ciasto rwać na małe kawałki i układać na owocach.

KROK 5. Pieczenie: Jeśli są to małe kokilki to wystarczy ok. 20 minut w 180-200°C, aż kruszonka się upiecze i zarumieni. W większym naczyniu może to potrwać nieco dłużej.

- Co możesz zamienić?

1. Margarynę można zastąpić masłem, jeśli nie ma alergii na mleko/laktozę. 2. Jabłka można zastąpić innymi owocami. 3. Amarantus można zastąpić większą ilością mąki ziemniaczanej i kukurydzianej (wtedy pół na pół). 4. Cukier do owoców można pominąć lub zastąpić syropem z agawy.

- UWAGI DO PRZEPISU

1. Można użyć dowolnych owoców, jednak jeśli są to owoce z dużą ilością wody (np. truskawki), wtedy można podsypać je trochę mąką ziemniaczaną – wypływający sok zwiąże się w kisiel. 2. Najlepiej smakuje jedzony na ciepło, z lodami (dla osób na diecie bez mleka, np. z sorbetem).
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

Ciasto mocno czekoladowe (bez glutenu, mleka, jajek)

Nikt nie pozna, że nasze ciasto mocno czekoladowe jest bez glutenu, jajek i mleka. Jest smaczne, wilgotne i mocno czekoladowe. Nie kruszy się, a dzięki intensywnemu smakowi kakao nie czuć tego, że użyta została inna mąka niż pszenna. Smak kawy jest niewyczuwalny, ale jest ona konieczna, aby ciasto nabrało wilgoci. Ci, którzy unikają kawy, mogą użyć jej zastępnika – kawy z cykorii. I jeszcze jeden plus – robi się je szybko i łatwo, w jednej misce i bez miksera.

Składniki:

W przypadku tego ciasta rozdzielamy składniki suche i mokre.

Mokre:

- 2 łyżki mielonego siemienia lnianego zalanego połową szklanki ciepłej wody
- 6 łyżeczek mleka ryżowego w proszku zalanego połową szklanki gorącej wody
- 1 szklanka kawy zwykłej lub kawy z cykorii (gorąca, świeżo zaparzona)
- 1/2 szklanki oleju

Suche:

- 1 szklanka mąki sojowej
- 1/4 szklanki mąki ryżowej
- 1/4 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1,5 szklanki cukru zwykłego lub trzcinowego
- 3/4 szklanki kakao
- 2 łyżeczki sody oczyszczonej

- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Przygotowanie ciasta mocno czekoladowego:

KROK 1. Wszystkie suche składniki mieszamy w jednym naczyniu.

KROK 2. Składniki mokre (OPRÓCZ KAWY!), czyli kisiel z siemienia, mleko ryżowe i olej wlewamy do dużej miski i mieszamy do połączenia składników.

KROK 3. Do miski z mokrymi składnikami wsypujemy składniki suche i chwilkę mieszamy. Masa będzie bardzo gęsta.

KROK 4. Powoli, partiami, wlewamy gorącą kawę, ciągle mieszając. Kawa rozpuści kakao i rozrzedzi masę.

KROK 5. Pieczenie – ciasto wlewamy do formy (najlepiej okrągłej, o średnicy 22 cm). Pieczemy 40-50 minut (lub do suchego patyczka) w temperaturze 180°C.

- Co możesz zamienić?

Kakao – można spróbować zastąpić karobem, jednak smak i kolor ciasta będzie inny. Mleko ryżowe można zastąpić dowolnym mlekiem w proszku. Kawę możesz zastąpić, np. **bezglutenową kawą z cykorii.**

- UWAGI DO PRZEPISU

1. Surowe ciasto ma charakterystyczny zapach mąki sojowej. Po upieczeniu nie będzie on wyczuwalny. 2. Lepiej nie używać miksera tylko mieszadła lub zwykłej łyżki (np. drewnianej). 3. Ciasto mieszamy krótko, tylko do połączenia składników.
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



Ciasto mocno czekoladowe