Knedle jaglane ze śliwkami (bez glutenu, mleka, jajek)

Lato to czas, kiedy warto wykorzystywać owoce na wiele sposobów. My mamy dla Was przepis na pyszne knedle jaglane ze śliwkami. Oczywiście możecie użyć do nadziewania również innych sezonowych owoców. W zimie mogą to być owoce mrożone. Chętnie będą je zajadać nie tylko osoby na diecie bezglutenowej.

Składniki (na około 13 – 14 sztuk):

- 1 szklanka suchej kaszy jaglanej
- 3/4 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1/2 szklanki maki ryżowej białej + dodatkowo na stolnicę
- szczypta soli
- 2 szklanki wody
- 1/4 szklanki mleka migdałowego lub sojowego
- cynamon (opcjonalnie)
- ok. 14 sztuk drobnych śliwek

Przygotowanie:

Kaszę jaglaną dokładnie przepłukać na sicie i odsączyć. Następnie ugotować na małym ogniu w podanej ilości wody z dodatkiem mleka migdałowego i szczypty soli. Ugotowaną kaszę odstawić do wystygnięcia, na co najmniej jedną godzinę (powinna być ciepła, gdyż lepiej się wtedy miksuje). Po tym czasie kaszę zblendować, dodać mąki i dokładnie wyrobić ciasto. Przykryć ściereczką i odstawić do całkowitego wystudzenia. W tym czasie umyć śliwki i usunąć pestki. Otwarte śliwki oprószyć cynamonem. Masę na knedle przełożyć na wysypaną mąką ryżową stolnicę i rozwałkować na grubość około 0,5 cm. Szklanką wykrawać kółka (jak przy pierogach) i kłaść na nie wydrążone śliwki (złożone dwie połówki). Na wierzch położyć drugie kółko, zlepić oraz uformować kulę (ręce

obsypywać mąką, żeby ciasto się do nich nie przyklejało). Na wrzącą, lekko osoloną wodę kłaść knedle, delikatnie zamieszać. Po wypłynięciu gotować jeszcze około 5 minut na wolnym ogniu. Podawać lekko oprószone cukrem pudrem, ksylitolem, erytrytolem lub z dozwolonym jogurtem czy sosem owocowym. Smacznego!

Gotowany jagielnik z brzoskwiniami (bez glutenu, mleka, jajek)

Kasza jaglana to produkt uniwersalny. można z niego przygotować zarówno dania słone, jak i słodkie. Kolejna nasza wariacja na temat tej kaszy to gotowany jagielnik z brzoskwiniami, który godnie zastąpi tradycyjny sernik na zimno. Dodatek orzechów nerkowca nadaje mu delikatnie „serowy" posmak. Ciasto jest pyszne i naprawdę łatwo je wykonać. Polecamy!

Składniki na spód:

- 1 szklanka płatków owsianych bezglutenowych
- 3/4 szklanki mleka ryżowego
- 1 łyżka cukru
- płaska łyżka kakao lub karobu
- 1 łyżeczka oleju kokosowego

Składniki masy jaglanej:

- 1 szklanka suchej kaszy jaglanej
- 2 1/4 szklanki wody

- 1/2 szklanki mleka kokosowego
- 1 szklanka soku pomarańczowego
- 100g orzechów nerkowca
- 1/2 szklanki cukru
- cukier waniliowy
- brzoskwinie z puszki

Na górę:

- 2 galaretki pomarańczowe na agarze np. Dietlab ze stewią (250ml wody)

Przygotowanie spodu:

Podgrzewamy mleko ryżowe, wsypujemy płatki owsiane, gotujemy kilka minut a następnie dodajemy cukier, kakao oraz olej kokosowy. Gotujemy jeszcze chwile, ciągle mieszając. Wykładamy do naczynia żaroodpornego lub foremki (u nas **forma 20×30**, wysokość 6cm), lekko ugniatamy i wyrównujemy powierzchnię.

Przygotowanie masy jaglanej:

Kaszę dokładnie płuczemy na sitku aż woda będzie czysta i odstawiamy do odsączenia. Gotujemy wodę (ilość podaną w przepisie), a następnie wrzucamy kaszę i gotujemy dalej na małym ogniu aż kasza wchłonie wodę. Wlewamy sok i mleko kokosowe, gotujemy jeszcze przez ok.5 minut. Na koniec wsypujemy cukier, cukier waniliowy oraz zmielone orzechy nerkowca. Dokładnie mieszamy i odstawiamy na około 15 minut (już nie gotujemy). W między czasie odsączamy brzoskwinie i kroimy na kawałki. Masę jaglaną blendujemy do uzyskania jednolitej konsystencji, dodajemy pokrojone brzoskwinie i wykładamy na spód. Kiedy ciasto wystygnie wlewamy na wierzch galaretkę agarową. Gotowany jagielnik z brzoskwiniami jest już gotowy. Smacznego!



Gotowany jagielnik z brzoskwiniami

Polecamy także nasz artykuł pt. „Właściwości zdrowotne kaszy jaglanej”.

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

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciasta:

- Tarta makowa z żurawiną
- Sernik jaglany z dynią
- Tarta jagodowa
- Brownie z wiśniami
- 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

Polecamy także inne przepisy na desery i budynie bez mleka:

- Deser jaglany z truskawkami
- 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
- Budyń czekoladowy z teff

Bezmleczny koktajl borówkowo-malinowy (bez glutenu)

Mamy teraz sezon na wiele pysznych owoców. Pojawiły się również nasze ulubione borówki oraz maliny. Warto sięgać po te pyszne dary natury, gdyż zawierają moc witamin, antyoksydantów, błonnika. Dziś przedstawiamy nowy przepis na

bezmleczny koktajl borówkowo-malinowy z dodatkiem kaszy jaglanej, dzięki której napój jest bardziej sycący. Idealnie nadaje się na drugie śniadanie lub podwieczorek. Wypróbujcie go.

Składniki na bezmleczny koktajl borówkowo-malinowy (ok. 4 porcje):

- 1szklanka ugotowanej kaszy jaglanej BIO (1/3 szkl. suchej kaszy ugotowanej w szklance wody)
- 1szkl. dowolnego „mleka" roślinnego
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 2 szklanki malin
- 2 1/2 szklanki borówek
- 2-3 łyżki erytrytolu

Przygotowanie:

Kaszę jaglaną, „mleko" roślinne, erytrytol i cukier waniliowy miksujemy w blenderze tak długo, aż nie będzie grudek. Następnie dodajemy maliny oraz borówki, blendujemy wszystko razem. Przelewamy do szklanek i gotowe. Smacznego !

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

Torcik z kremem czekoladowym

(bez pszenicy, glutenu, mleka, jajek)

Na wyjątkowe okazje często serwuje się torty. Dzień Matki to oczywiście świetny moment na taki deser! Proponujemy więc torcik z kremem czekoladowym w kształcie serca, który oczywiście nie zawiera najczęstszych alergenów, czyli pszenicy, glutenu, mleka i jajek. Mamy nadzieję, że Wam też zasmakuje.

Składniki na ciasto:

Suche:

- 3/4 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/4 szklanki mąki owsianej bezglutenowej (można też dać samą ryżową, czyli 1 szklankę)
- 1 szklanka mąki z tapioki (lub ziemniaczanej, ale wtedy ciasto jest mniej wilgotne)
- 1/2 szklanki miałkiej mąki kokosowej
- 1 1/2 płaskiej łyżeczki sody oczyszczonej
- 1/2 płaskiej łyżeczki proszku do pieczenia
- 2/3 szklanki cukru trzcinowego jasnego
- 1 opakowanie cukru waniliowego

Mokre:

- 1 szklanka jogurtu sojowego naturalnego lub waniliowego (wtedy użyć mniej cukru)
- 3/4 szklanki letniej wody
- 1/2 szklanki oleju
- 1 łyżeczka octu jabłkowego

Składniki na krem:

- 1 szklanka suchej kaszy jaglanej
- 3 szklanki wody
- 100g orzechów nerkowca
- 1/2 szklanki cukru trzcinowego lub zwykłego
- 2 opakowania cukru waniliowego
- 3 czubate łyżki kakao
- szczypta soli himalajskiej różowej
- 2 czubate łyżki stałego oleju kokosowego

Dodatkowo : konfitura morelowa niskosłodzona lub inna (wg uznania)

Przygotowanie ciasta:

Mąki przesiać do dużej miski, dodać proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną, cukier, cukier waniliowy. Dokładnie wymieszać, po czym dodać mokre składniki i wszystko zmiksować lub mieszać łyżką do połączenia składników. Przełożyć do nasmarowanej lub wyłożonej papierem do pieczenia foremki (u nas w kształcie serca). Ciasto piec około 50 minut w temperaturze 190 stopni. Po ostudzeniu ciasto przekroić na dwie równe części i cienko posmarować konfiturą.

Przygotowanie kremu:

Orzechy namoczyć w przegotowanej wodzie na co najmniej 8 godzin. Kaszę dokładnie wypłukać na sicie zimną wodą i ugotować ze szczyptą soli w podanej ilości wody. Do przestudzonej (ale ciepłej) kaszy dodać odcedzone orzechy i pozostałe składniki, a następnie dokładnie zmiksować. Połowę masy wyłożyć na jedną połowę ciasta (uprzednio posmarowaną konfiturą), przykryć drugą częścią ciasta. Posmarować resztą

kremu wierzch ciasta i boki. Udekorować wiórkami kokosowymi i kakao. Nasz torcik z kremem czekoladowym jest gotowy.

Smacznego!

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

Sernik jaglany z dynią (bez glutenu, mleka, jajek)

Dynia jest bardzo zdrowym warzywem, które rzadko alergizuje. Wykorzystujemy ją do różnych potraw. Dzisiaj nasza dynia wylądowała w a'la serniku. Połączenie dyni z kaszą jaglaną i pomarańczą uważamy za bardzo udane i smaczne. Sernik jaglany z dynią można serwować zamiast tradycyjnego sernika na różne okazje, na przykład na święta lub spotkania rodzinne. Mamy nadzieję, że też go polubicie.

Składniki:

Spód:

- 3/4 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 2 szklanki wody
- 2/3 szklanki daktyli
- 1 łyżki kakao lub karobu
- 1 czubata łyżka oleju kokosowego
- szczypta soli himalajskiej

Masa jaglana:

- 1 szklanka suchej kaszy jaglanej

- 2 szklanki wody (do kaszy)
- 500 g dyni Hokkaido (waga bez pestek)
- 1 szklanka mleka kokosowego
- 1/2 szklanki cukru lub ksylitolu
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 szklanka soku z pomarańczy, najlepiej świeżo wyciśniętego (można też użyć niesłodzonego jabłkowego)
- 1 1/2 łyżki agaru
- 1 czubata łyżka oleju kokosowego
- szczypta soli himalajskiej

Przygotowanie sernika należy zacząć od upieczenia dyni, więc najpierw piszemy jak przygotować masę jaglano – dyniową.

Przygotowanie:

Masa dyniowa:

Dynię myjemy, kroimy na kawałki i pieczemy w piekarniku nagrzanym do 200°C przez około 40 minut. Odstawiamy do ostygnięcia, a następnie obieramy skórkę.

Kaszę jaglaną płuczemy i gotujemy w 2 szklankach wody ze szczyptą soli. Do ugotowanej kaszy dodajemy upieczoną dynię, cukier, cukier waniliowy i mleko kokosowe. Miksujemy do uzyskania gładkiej masy. Sok z pomarańczy zagotowujemy, dodajemy powoli agar, gotujemy kilka minut ciągle mieszając. Wlewamy do masy jaglanej i ponownie miksujemy. Całość wykładamy na spód i odstawiamy do ostygnięcia. Ostudzony sernik jaglany z dynią posypujemy startą gorzką czekoladą bez mleka lub wiórkami kokosowymi.

Masa kakaowa:

Kaszę jaglaną przepłukujemy na sicie zimną wodą, aż woda będzie czysta. Daktyle drobno kroimy. W garnku zagotowujemy wodę (2 szklanki), kiedy zacznie wrzeć, wsypujemy kaszę i pokrojone daktyle. Gotujemy na małym ogniu do miękkości, a

następnie dodajemy kakao lub karob i olej kokosowy. Masę miksujemy i wykładamy na dno naczynia lub foremki.

Smacznego!

Polecamy także nasz artykuł pt. „Właściwości zdrowotne kaszy jaglanej”.

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
- 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

Polecamy także inne przepisy na desery i budynie bezmleczne:

- Deser jaglany z truskawkami
- 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

Właściwości zdrowotne kaszy jaglanej

Kasza jaglana produkowana jest z łuskanego ziarna prosa, które jest pseudo zbożem. Okazuje się, że mimo rosnącego zainteresowania, kasza jaglana nadal nie jest zbyt popularna na polskich stołach, chociaż uważana jest za najzdrowszą ze wszystkich kasz. Właściwości zdrowotne kaszy jaglanej są imponujące. Jest ona tanim i powszechnie dostępnym produktem spożywczym. Te żółte kuleczki z charakterystyczną czarną kropeczką cieszą intensywnym i delikatnym smakiem.

Niezwykłe pochodzenie kaszy jaglanej

Za oceanem i w krajach zachodnich doceniono ją już w latach 70- tych. U nas dopiero wraca do łask, przede wszystkim ze względu na wartości odżywcze i mnogość zastosowań od potraw obiadowych aż do deserów. Kasza ta znana była w Chinach już około 2800 r. p.n.e., gdzie w różnych podaniach opisywano

zasady na temat siania i przechowywania ziarna. Proso wymienione tam jest wśród 5 świętych chińskich zbóż, zaraz obok ryżu, pszenicy, soi i żyta. W Polsce uprawia się go naprawdę mało, a głównym dostawcami są Ukraina i Rosja, jednak tam kasza w większości przeznaczana jest na paszę dla zwierząt. Co ciekawe, w Azji i Afryce produkuje się z niej popularne piwo.

Kasza jaglana – produkt naturalnie bezglutenowy

Popularność kaszy jaglanej w zdrowej diecie rozpowszechniła się przede wszystkim ze względu na jej możliwość zastosowań w dietach specjalistycznych osób cierpiących na różne choroby cywilizacyjne. **Kasza ta naturalnie nie zawiera glutenu, ale z powodu możliwości wystąpienia zanieczyszczeń zaleca się, aby osoby cierpiące na celiakię spożywały produkty z certyfikatem bezglutenowym.** Poza tym jest pożywna i tańsza niż komosa ryżowa (quinoa) czy amarantus. Doskonale sprawdza się przy diecie alergików, jest bezpieczna i łatwo przyswajalna.



Uprawa prosa

Właściwości zdrowotne kaszy jaglanej

Można powiedzieć, że te drobne ziarenka to prawdziwe odżywcze złoto dla naszego organizmu. Przede wszystkim odkwasza organizm. Jej zasadotwórcze działanie reguluje pracę całego układu pokarmowego. Wpływa na obniżenie poziomu kwasów żołądkowych przez co wspomaga leczenie wrzodów żołądka, refluksu i zgagi. Poza tym zakwaszony organizm charakteryzuje się ogólnym zmęczeniem i osłabieniem, dlatego dodanie złotych kuleczek do jadłospisu wpłynie na nasze samopoczucie i poprawę formy. Kasza jaglana oczyszcza organizm z toksyn, obniża poziom cholesterolu, przez co wpływa na pracę serca, oraz wzmacnia działanie jelita grubego.

Kasza jaglana na piękny wygląd

Kasza zawiera cały kompleks witamin z grupy B, witaminę E, żelazo, wapń, fosfor, potas oraz rzadko spotykany w pożywieniu krzem. Zwłaszcza ten ostatni ma wpływ na wygląd skóry, przeciwdziała wypadaniu włosów i wpływa na wzmocnienie płytki paznokcia. Wzmacnia i uszczelnia naczynia krwionośne. Wszystkie te witaminy i składniki mineralne szybko tracimy w stanach silnego stresu. Dlatego też kasza jaglana wskazana jest przy osłabieniach związanych z okresami wycieńczenia układu nerwowego. Dodatkowo zawarte w niej lecytyna i tryptofan poprawiają pamięć, przyspieszają pracę umysłową i znacznie wpływają na poprawę nastroju.

Lekarstwo na katar

Kasza usuwa z organizmu nadmiar śluzu, wysusza błonę śluzową i zmniejsza stan zapalny błon śluzowych, przez co wspomaga proces leczenia przeziębienia, kataru i zapalania zatok. Ma również właściwości przeciwwirusowe i antygrzybiczne, dzięki czemu wspomaga leczenie. Dodatkowo posiada działanie rozgrzewające i wpływa na termoregulację organizmu, zwłaszcza dla osób wrażliwych na niskie temperatury i szybko marznących.

Sypkie złoto pełne energii

Kasza jaglana, podobnie jak wszystkie kasze, jest dość kaloryczna. Ma również wysoki ideks glikemiczny. Jednak jej łatwostrawność i długie uwalnianie węglowodanów wpływa pozytywnie na organizm. Doskonale nadaje się dla dzieci, osób potrzebujących szybkiego zastrzyku energii, sportowców i nastolatków w okresie dojrzewania.



Różne odmiany prosa

Kasza jaglana w kuchni

Kasza ma charakterystyczny smak doceniany przez wiele osób. Warto pamiętać, że należy ją odpowiednio przygotować. Przed zagotowaniem należy przelać ją zimną wodą, aż woda będzie czysta. Można też dodatkowo sparzyć ją gorącą wodą. Niektóre osoby, którym przeszkadza lekka goryczka kaszy, aby pozbyć się jej, moczą ją na noc w wodzie z cytryną. Nie jest to jednak konieczne.

Gotowana kasza nadaje się do wielu różnych dań. Można z niej robić placki, podawać zamiast ziemniaków czy ryżu do obiadu, robić z niej kotlety, sałatki, a nawet ciasta. (Lista przykładowych przepisów z wykorzystaniem kaszy jaglanej znajduje się poniżej.)

Estera Kociołek

Polecamy także nasz artykuł:

- Proso – bezglutenowe, cenne i z Polski

Polecamy także przepisy z wykorzystaniem prosa (kaszy lub mąki jaglanej):

NA SŁODKO:

- Jaglanka
- Torcik wegański Raffaello (krem z kaszy jaglanej)
- Torcik z kremem jaglanym i galaretką
- Brzdąc bezglutenowy z kremem jaglanym
- Bezglutenowa szarlotka sypana
- Jaglane brownie bez pieczenia
- Gotowany sernik wegański z tofu
- Mazurek bezglutenowy z kremem jaglanym
- Ciasto jaglane z bananami
- Kokosanki jaglane
- Szyszki z ryżu i prosa
- Naleśniki jaglano – ryżowe
- Koktajl jaglany
- Deser jaglany z truskawkami
- Budyń z kaszy jaglanej z daktylami
- Deser jabłkowo – kokosowy z prosem
- Truskawkowe lody z kaszą jaglaną

NA SŁONO:

- Pasztet z proteiną i słonecznikiem
- Pasztet jaglany z koperkiem

- Chleb bezglutenowy na drożdżach
- Jaglotto ze szparagami
- Kasza jaglana zapiekana z warzywami
- Kotlety z kaszy jaglanej i słonecznika
- Kotleciki z kaszy jaglanej
- Burger jaglany z warzywami
- Bezglutenowe pierogi ruskie (nadzienie z kaszy jaglanej)
- Bezglutenowe kopytka ziemniaczano – jaglane
- Bezglutenowe kluski „Minutki" z kaszy jaglanej
- Sos a'la holenderski
- Wegański majonez z kaszy jaglanej
- Tarta bezglutenowa ze szpinakiem
- Tarta jaglana ze szparagami
- Warzywna tarta jaglana
- Gazpacho z kaszą jaglaną
- Krupnik z kaszą jaglaną

Źródła obrazków:

Uprawa prosa: http://rollingreens.com/what-is-millet/

Różne odmiany prosa: https://themilletproject.org/about-us/

Kokosanki jaglane (bez jajek, mleka, proszku do pieczenia)

Dawno nie było u nas przepisu na ciasteczka. Lubimy kokosanki, stąd pomysł na dzisiejszy przepis. Nasze bezglutenowe kokosanki jaglane to dość miękkie ciasteczka, które nie zawierają mleka, jajek oraz proszku do pieczenia. Wykonanie kokosanek jest bardzo łatwe. Zrobicie je bez miksera i wałkowania na stolnicy. Polecamy!

Składniki (na około 30 ciasteczek):

- 1 szklanka suchej kaszy jaglanej
- 2 szklanki wody do kaszy
- 1 1/2 szklanki wiórków kokosowych
- 2/3 szklanki cukru trzcinowego, zwykłego lub ksylitolu
- 1 opakowanie cukru waniliowego lub ekstrakt waniliowy
- szczypta soli himalajskiej lub morskiej

Przygotowanie kokosanek jaglanych:

Kaszę jaglaną przepłukać na sicie zimną wodą, aż woda będzie czysta, a następnie ugotować w podanej ilości wody z dodatkiem soli. Do ugotowanej kaszy dodać cukier, cukier waniliowy i wiórki kokosowe. Wszystko dokładnie wymieszać, a następnie odstawić do przestudzenia. Kiedy masa będzie letnia, nabierać łyżką i kształtować ciasteczka (jak małe kotleciki) zwilżonymi dłońmi. Piec na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia w 220°C przez około 45 minut.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciastka:

- Szyszki z ryżu i prosa
- Bezglutenowe ciasteczka cynamonowe
- Kruche ślimaczki z daktylami i kokosem
- Szybkie ciastka gryczane bez pieczenia
- Mini – tartinki z malinami i kremem czekoladowym


Alergia Pokarmowa

Zielone szparagi z sosem a’la holenderskim (bez mleka, jajek)

Szparagi są bardzo odżywczymi i smacznymi warzywami, na które co roku z niecierpliwością czekamy. Przez niektórych nazywane są królewskim warzywem, gdyż na ich punkcie szalał m.in. król Francji Ludwik XIV. Już w starożytnym Rzymie doceniano ich walory smakowe i zdrowotne. My również bardzo chętnie spożywamy te warzywa. Bardzo lubimy krem z białych szparagów. Tym razem przygotowaliśmy zielone szparagi z sosem a’la holenderskim na bazie kaszy jaglanej i orzechów nerkowca.

Składniki:

- 1 mała cebula
- 1 czubata łyżka suchej kaszy jaglanej
- 3 czubate łyżki zmielonych orzechów nerkowca
- 3 łyżki oleju (do smażenia cebuli)
- 3/4 łyżeczki soli ziołowej lub himalajskiej
- 1 1/3 szklanki wody
- 1 łyżka soku z cytryny

Przygotowanie sosu:

Drobno pokrojoną cebulę zeszklić na oleju, wlać wodę i zagotować. Następnie wsypać przepłukaną pod zimną wodą kaszę, wymieszać i gotować na małym ogniu aż kasza się rozgotuje. Odstawić z ognia, dodać sól i zmielone orzechy. Zmiksować na

gładką masę. Przyprawić sokiem z cytryny i ewentualnie pieprzem. Odstawić na chwilę, żeby sos zgęstniał (nie gotować). Polać ugotowane szparagi.

Z podanej proporcji wychodzi dużo sosu, ale można go wykorzystać do polania ziemniaków lub ostudzony wykorzystywać jako dip lub majonez.

Smacznego!

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

O szparagach przeczytasz tutaj.

Polecamy także inne przepisy na dania ze szparagami:

- Jaglotto ze szparagami
- Pizza bezglutenowa ze szparagami
- Zupa krem z białych szparagów
- Tarta jaglana ze szparagami



Zielone szparagi z sosem a’la holenderskim

Jaglane brownie bez pieczenia (bez cukru, glutenu, mleka, jajek)

Nasza kolejna propozycja – jaglane brownie bez pieczenia – jest pyszną alternatywą dla tego tradycyjnego. Jego główną zaletą jest to, że nie dodaliśmy do niego cukru i że bardzo łatwo go wykonać. Uczulonym na kakao proponujemy zamienić kakao na karob.

Składniki:

Składniki na masę:

- 3/4 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 2 szklanki wody (do kaszy)
- 3/4 szklanki daktyli bez pestek
- 2/3 szklanki wrzątku (do daktyli)
- 3 łyżki kakao
- 2 łyżki oleju kokosowego nierafinowanego
- szczypta soli (np. morskiej lub himalajskiej)
- ewentualnie wanilia

Składniki na polewę:

- 2/3 szklanki daktyli bez pestek
- niecałe 1/2 szklanki wody
- 1 czubata łyżka oleju kokosowego nierafinowanego
- 2 łyżki kakao

Przygotowanie jaglanego brownie bez pieczenia:

Przygotowanie masy:

Kaszę jaglaną dokładnie przepłukać na sitku, aż woda będzie czysta. Odstawić do odsączenia. Daktyle drobno pokroić, zalać wrzątkiem (podaną ilością wody) i odstawić na ok. 15 minut. Zagotować wodę na kaszę, wsypać kaszę i daktyle razem z płynem (z wodą od daktyli). Gotować na małym ogniu do miękkości kaszy (ok. 20 minut), a następnie dodać kakao i olej kokosowy. Całość zmiksować i wyłożyć do płaskiego naczynia (15x22cm).

Przygotowanie polewy:

Daktyle drobno pokroić, zalać wodą i gotować na małym ogniu, do momentu aż daktyle wchłoną całą wodę. Dodać czubatą łyżkę oleju kokosowego i kakao, a następnie zmiksować. Na masę jaglaną wyłożyć polewę.

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
- 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

Jaglane brownie bez pieczenia

Gazpacho z kaszą jaglaną (bez mleka, jajek)

Gazpacho to tradycyjny hiszpański odpowiednik naszego chłodnika, który jadany jest w letnie, upalne dni. Nasza wersja różni się nieco od tej hiszpańskiej, gdyż dodaliśmy do niej kaszę jaglaną zamiast chleba i nie dodaliśmy ogórka oraz octu. Można oczywiście zmieniać lub dodawać ulubione składniki. Nasze gazpacho z kaszą jaglaną zadowoli szczególnie poszukiwaczy nowych smaków oraz amatorów pomidorów i papryki.

Składniki:

- 1 kg świeżych pomidorów
- 1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej
- 1 duże jabłko
- 1/2 średniej papryki (czerwonej lub zielonej)
- 1/2 średniej cebuli
- 1 ząbek czosnku

- 3 łyżki oliwy z oliwek
- kilka gałązek natki pietruszki
- sól ziołowa, himalajska lub morska

Przygotowanie gazpacho z kaszą jaglaną:

Wszystkie składniki umieścić w blenderze i zmiksować. (Jeśli mamy blender o słabej mocy, to pomidory i jabłka można obrać ze skórki.) Podawać najlepiej po schłodzeniu.

Smacznego!

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

Polecamy także przepisy na inne zupy:

- Zupa – krem z kalafiora
- Zupa ogórkowa z batatami
- Zupa jarzynowa z jarmużem
- Zupa krem z białych szparagów
- Lekka zupa pomidorowa z czerwoną soczewicą
- Zupa z cukinii z grzankami
- Żółta zupa z pieczonych warzyw
- Zupa z soczewicy i warzyw z quinoa
- Krupnik z kaszą jaglaną
- Bezmleczny chłodnik litewski

Gazpacho z kaszą jaglaną