Koktajl jaglany (bez mleka, soi)

Kasza jaglana jest niesamowicie uniwersalna. Można na przykład zrobić z niego koktajl jaglany wzbogacając zwykły koktajl owocowy, dzięki czemu będzie jeszcze bardziej zdrowy i sycący. Oprócz składników odżywczych występujących w owocach, które do niego dodamy (u nas banany i pomarańcze), znajdą się także liczne witaminy i mikroelementy znajdujące się w kaszy jaglanej. Warto też dodać, że ma ona właściwości odkwaszające. Dodawanie prosa do koktajli owocowych to też doskonały sposób na to, żeby przekonać dzieci do spożywania tej zdrowej kaszy lub też im ją „przemycić". Naturalna słodycz banana połączona z mlekiem roślinnym, przełamana sokiem z pomarańczy stanowi idealny pomysł na drugie śniadanie lub podwieczorek!

Składniki (na 1 porcję):

- 1/2 szklanki mleka roślinnego (np. ryżowego lub migdałowego)
- 1 banan
- sok z połowy lub całej pomarańczy
- 3 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej

- Kasza jaglana

Jak ugotować kaszę jaglaną dowiesz się tutaj.

Przygotowanie koktajlu jaglanego:

Zmiksować wszystkie składniki, przelać koktajl do szklanki. Smacznego!



Koktajl jaglany

Ciasto jaglane z bananami (bez glutenu, jajek, mleka)

Czy może być za dużo kaszy jaglanej? Na pewno nie w tym przepisie! Nasze ciasto jaglane z bananami to pyszny smakołyk.

Jaglany spód, który świetnie zastępuje kruche ciasto i jaglany krem o bananowym smaku stanowią doskonałe połączenie.

Składniki:

(na 2 formy o średnicy 18 cm, lub jedną, dużą okrągłą formę)

Ciasto:

- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 1/4 szklanki mleka roślinnego (np. sojowego lub ryżowego)
- 2 czubate łyżki oleju kokosowego (jeśli jest stały, jeśli płynny – 4)
- 4 czubate łyżki mąki kukurydzianej
- 1/3 szklanki cukru trzcinowego, zwykłego lub ksylitolu
- łyżeczka proszku do pieczenia

Krem:

- 2 szklanki mleka ryżowego
- 8-10 łyżek płatków jaglanych
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 4 łyżki kakao
- 2 łyżki cukru trzcinowego, zwykłego lub 1 łyżka syropu z agawy
- 2 małe banany + 1 do ozdoby

- GDZIE KUPIĘ?

Jeśli szukasz doskonałej jakości kaszy jaglanej **zajrzyj tutaj. Możesz wybrać zarówno kaszę BIO jak i konwencjonalną**.

Przygotowanie ciasta jaglanego z

bananami:

KROK 1. Kaszę jaglaną wypłukać dobrze w ciepłej wodzie i zalać dwoma szklankami wody. Gotować ok. 15 – 20 minut. Jeśli widzimy, że kasza pochłania całą wodę, to należy jej dolać. Kasza nie powinna być rozgotowana.

KROK 2. Do ugotowanej, lekko przestudzonej (ale jeszcze ciepłej) kaszy dodajemy: olej, cukier, mąkę z proszkiem do pieczenia, mleko i wyrabiamy ciasto – łyżką, bądź rękoma. Powinna powstać kulka ciasta podobnego do ciasta kruchego.

KROK 3. Nasmarowaną formę lub blachę wyklejamy ciastem na grubość ok. 0,5 – 1 cm. Pieczemy przez 15 – 20 minut w temperaturze 180 – 200°C. Spód studzimy.

KROK 4. Krem jaglany: do gotującego się mleka dodać płatki jaglane i gotować ok. 7 – 10 minut, cały czas mieszając. W międzyczasie dodać kakao i cukier lub syrop z agawy.

KROK 5. Do przestudzonego kremu dodajemy banany i miksujemy całość tak długo, aż będzie gładki..

KROK 6. Krem wylewamy na przestudzone ciasto, ozdabiamy bananem pokrojonym w plastry. Żeby nie ściemniał można go skropić sokiem z cytryny. Ciasto wkładamy do lodówki na ok. 1 godzinę, aby krem się związał.

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

1. Kakao można zastąpić karobem. 2. Cukier lub syrop z agawy można zastąpić naturalnym słodzikiem, np. ksylitolem.

- UWAGI DO PRZEPISU

1. Ciasto najlepiej wyrabiać wtedy, kiedy kasza jest jeszcze ciepła. 2. Krem musi mieć czas, aby się schłodzić i stężeć. Powinien być też dobrze zmiksowany, aby był gładki.



Ciasto jaglane z bananami

Kasza jaglana zapiekana z warzywami (bez glutenu, mleka, jajek)

Kasza jaglana zapiekana z warzywami to pomysł na szybki obiad lub elegancką przystawkę – lekką i zdrową. Nasz przepis można

podać na różne sposoby – zależy to od Waszej potrzeby i fantazji.

Składniki:

Na ciasto:

- 1 szklanka kaszy jaglanej (do ugotowania)
- 1/4 szklanki mleka roślinnego (np. ryżowego)
- 2 czubate łyżki oleju kokosowego (jeśli jest stały, jeśli płynny 4) + olej kokosowy do smażenia warzyw
- 4 czubate łyżki mąki kukurydzianej
- łyżeczka proszku do pieczenia

- GDZIE KUPIĘ?

Jeśli szukasz doskonałej jakości kaszy jaglanej **zajrzyj tutaj. Możesz wybrać zarówno kaszę BIO jak i konwencjonalną**.
Warzywa: papryka, marchewka, cebula (mogą być dowolne: por, cukinia, bakłażan…)

Rukola lub roszponka (mogą być też kiełki)
Oliwa z oliwek, sól, cukier, sok z cytryny na dressing

Przygotowanie kaszy jaglanej zapiekanej z warzywami:

KROK 1. Kaszę jaglaną wypłukać dobrze w ciepłej wodzie, zalać dwoma szklankami wody i gotować ok. 15 – 20 minut. Jeśli widzimy, że kasza pochłania całą wodę, trzeba jej dolać. Kasza nie powinna być rozgotowana.

KROK 2. Do ugotowanej, lekko przestudzonej (ale jeszcze ciepłej) kaszy dodajemy: olej, mąkę z proszkiem do pieczenia, mleko i wyrabiamy ciasto – łyżką, bądź rękoma. Powinna powstać kulka ciasta podobnego do ciasta kruchego.

KROK 3. Nasmarowaną formę lub blachę wyklejamy ciastem na grubość ok. 0,5 – 1 cm. Pieczemy przez 15 – 20 minut w temperaturze 180 – 200°C.

KROK 4. Warzywa kroimy w cienkie plasterki lub paseczki i podsmażamy na oleju kokosowym z dodatkiem cukru i przypraw. NIE NALEŻY ICH SOLIĆ PODCZAS SMAŻENIA! Przyprawy, których można użyć, to na przykład: tymianek, rozmaryn, pieprz.

KROK 5. Do umytej roszponki lub rukoli robimy dressing. Potrzebujemy do niego oliwę z oliwek, sok z cytryny, cukier i sól. Składniki dokładnie mieszamy, żeby powstała emulsja.

KROK 6. Usmażone warzywa solimy i układamy na zapieczonym spodzie. Pieczemy jeszcze ok. 10 minut. Na sam koniec, już po wyjęciu dania z piekarnika, na chwilkę przed podaniem układamy na wierzchu rukolę lub roszponkę.

Smacznego!

Dodatkowe informacje

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

1. Olej kokosowy możesz zastąpić innym olejem o neutralnym smaku. 2. Warzywa i przyprawy mogą być dowolne

- UWAGI DO PRZEPISU

1. Ciasto najlepiej wyrabiać wtedy, kiedy kasza jest jeszcze ciepła. 2. Warzyw nie solimy podczas smażenia, aby zachowały chrupkość. Cukier powinien się na nich lekko skarmelizować, 3. Przyprawy typu rozmaryn nie lubią dużego ognia – dobrze dodać je pod koniec smażenia lub pieczenia, aby się nie spaliły.

- JAK ZROBIĆ PRZYSTAWKĘ?

Ten przepis doskonale nadaje się również na przystawkę. 1. Z upieczonego ciasta wycinamy kółka za pomocą specjalnej obręczy

lub szklani z ostrym brzegiem. 2. Na kółku z ciasta układamy warzywa, a na koniec (na chwilę przed podaniem) roszponkę/rukolę. 3. Układanie bardzo ułatwia specjalna obręcz, ale można poradzić sobie bez niej.

Polecamy także inne przepisy na kaszę 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

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.