Naleśniki owsiane z sorgo (bez glutenu, mleka, jajek)

Dzisiaj mamy świetne, elastyczne i miękkie naleśniki owsiane z sorgo. Jak to zwykle u nas bywa, również ten przepis nie zawiera glutenu, jajek i mleka. Dodatek mąki z sorgo podnosi walory smakowe i odżywcze potrawy (o sorgo możecie przeczytać tutaj). Mamy nadzieję, że Wam również zasmakują.

Składniki:

- 1 szklanka mąki owsianej
- 1/2 szklanki mąki z sorgo
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1/2 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/4 szklanki mąki ze słodkiego ryżu (czyli zmielony ryż słodki lub mąka owsiana)
- 2 szklanki mleka ryżowego
- szczypta soli (np. himalajskiej lub morskiej)
- deser ryżowy o smaku waniliowym do smarowania naleśników (opcjonalnie)
- kiwi, morele, mandarynki lub inne owoce do przystrojenia

Przygotowanie naleśników owsianych z sorgo:

Wszystkie składniki zmiksować, odstawić na około 15 minut, a następnie dokładnie zamieszać ciasto. Smażyć naleśniki na rozgrzanej patelni z niewielką ilością oleju. Podawać z dowolnymi dodatkami.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na naleśniki i gofry:

- Naleśniki bezglutenowe wegańskie
- Naleśniki jaglano – ryżowe
- Naleśniki z kremem karobowym
- Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym
- Gofry bezglutenowe

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

Naleśniki bezglutenowe wegańskie (bez pszenicy, mleka, jajek)

Nasze naleśniki bezglutenowe wegańskie to przypadkowe odkrycie – wynik eksperymentu, który miał być po prostu lekkim, letnim obiadem. Smak jednak okazał być się tak wspaniały, że jednogłośnie postanowiliśmy „wrzucić" ten przepis, dzieląc się naszą radością z udanego obiadu. Nasze naleśniki świetnie smakują z serkiem migdałowym!

Składniki:

- 2 szklanki mleka sojowego
- 1 szklanka mąki owsianej
- 1/2 szklanki mąki z teff
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1/3 szklanki mąki z cieciorki
- szczypta soli (np. himalajskiej)
- 1 opakowanie cukru waniliowego (opcjonalnie)

Przygotowanie naleśników bezglutenowych wegańskich:

Wszystkie składniki zmiksować, odstawić na ok. pół godziny, a następnie 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 jaglano – ryżowe
- Naleśniki z kremem karobowym
- Naleśniki owsiane z sorgo
- Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym
- Gofry bezglutenowe

Naleśniki bezglutenowe wegańskie

Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym (bez glutenu, mleka, jajek)

Fanów naleśników jest wielu. Nie każdy jednak może jeść te „prawdziwe", pszenne, do których dodaje się mleko i jajko. Dlatego też opracowaliśmy ich smaczny zamiennik oraz słodki krem. I tak powstała nasza kolejna potrawa – naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym.

Składniki:

Naleśniki:

- 2 szklanki mąki gryczanej
- 2 3/4 szklanki soku jabłkowego
- 1/2 szklanki wody
- szczypta soli
- olej do smażenia

Serek żurawinowy:

- 1 1/4 szklanki żurawiny
- 3/4 szklanki mleka kokosowego
- 6 czubatych łyżek zmielonych nerkowców (lub migdałów, nasion słonecznika, itp.)
- wanilia

Przygotowanie:

Naleśniki gryczane:

Wymieszać razem wszystkie składniki i odstawić na ok.15 minut. Smażyć na rozgrzanej patelni w niewielkiej ilości oleju.

Z podanej porcji ok. 10 naleśników.

Serek żurawinowy:

Wszystkie składniki zblendować. Odstawić do zagęszczenia masy. Smarować usmażone naleśniki.

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 jaglano – ryżowe
- Gofry bezglutenowe

Polecamy także inne przepisy na słodkie pasty do chleba lub naleśników:

- Migdałowy serek waniliowy
- Twarożek z orzechów nerkowca na słodko
- Krem czekoladowo – daktylowy
- Krem – śmietanka z nerkowców

Alergia Pokarmowa

Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym