Wegański ser z nerkowców (bez glutenu, mleka, jajek)

Przedstawiamy Wam dzisiaj ciekawą i smaczną alternatywę nabiału dla osób uczulonych na mleko krowie, kozie czy owcze – wegański ser z nerkowców. Jego konsystencja jest delikatna i taka, że można go kroić lub rozsmarować na kanapce. Polecamy Wam również inne przepisy na wegańskie sery: migdałowy serek waniliowy, wegański ser z cieciorki, twarożek z orzechów nerkowca na słodko.

Składniki:

- 3/4 szklanki orzechów nerkowca (100g)
- 3/4 szklanki wody
- 1 płaska łyżeczka agaru
- 1/2 łyżeczki soli ziołowej lub zwykłej
- 1 łyżeczka płatków drożdżowych
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego



Wegański ser z nerkowców (koreczki z wegańskiego sera)

Przygotowanie:

Orzechy namoczyć na około 12 godzin. Po tym czasie nerkowce odcedzić. Podaną ilość wody zagotować, dodać agar wymieszany z solą, gotować kilka minut. Orzechy zmiksować z wodą z agarem i pozostałymi składnikami. Zamiast przecieru pomidorowego można dodać duszoną, czerwoną paprykę lub gotowaną marchew. Masę wylać do płaskiego naczynia i zostawić do ostygnięcia. Ser przechowywać w lodówce. Smacznego!

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

Wegański ser z cieciorki (bez glutenu, mleka, jajek, soi)

Wszyscy wiemy, że dieta powinna być urozmaicona. Nie zawsze jednak mamy pomysł, co dać alergikowi, bo tego nie może, a tamtego nie lubi. Dlatego też proponujemy wegański ser z cieciorki, który wprawdzie nie smakuje jak krowi czy kozi, ale jest smaczny, zdrowy i może wzbogacić nasz jadłospis o nowe smaki.

Składniki:

- 1 szklanka mąki z cieciorki
- 2 szklanki mleka ryżowego w płynie
- 5 czubatych łyżek oleju kokosowego rafinowanego
- 4 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżka płatków drożdżowych (można pominąć)
- 1 łyżeczka soli ziołowej
- ewentualnie pieprz lub papryka do smaku

Przygotowanie sera z cieciorki:

W garnku wymieszać zimne mleko ryżowe z mąką z cieciorki i solą. Gotować ciągle mieszając, aż masa zgęstnieje i będzie odchodzić od ścian garnka. Następnie dodać olej kokosowy i gotować jeszcze kilka minut, żeby masa wchłonęła tłuszcz. Na koniec wlać sok z cytryny i doprawić. Serek ten jest bardzo

łagodny w smaku, więc można dodać pikantne przyprawy, jeśli ktoś lubi i nie ma przeciwwskazań w jego diecie. Wyłożyć do płaskiego naczynia i zostawić do ostygnięcia. Przechowywać w lodówce. Schłodzony ser mocno twardnieje, dzięki czemu można go kroić w plastry.

Smacznego!

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

Polecamy także przepisy na inne pasty do chleba:

Na słodko:

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

Na słono:

- Masełko lniano – kokosowe
- Pasta marchewkowo – sezamowa z suszonymi pomidorami
- Pasta z bobu
- Wegański ser z cieciorki
- Pasta na chleb ze słonecznika
- Pasta na chleb prawie jak jajeczna



Wegański ser z cieciorki



Wegański ser z cieciorki