Batoniki energetyczne (bez pszenicy, mleka, jajek)

Dzisiaj mamy dla Was świetną propozycję na deser lub dodatek do drugiego śniadania do szkoły czy pracy. Batoniki energetyczne są miękkie, szybkie w przygotowaniu i bardzo smaczne. Dodają energii i siły. Można do nich dodawać różne bakalie i za każdym razem otrzymamy inny smakołyk! Warto je samemu przygotować w domu zamiast kupować gotowe słodycze, bo wtedy wiemy, co jemy i co jedzą nasze dzieci. Na pewno Wam zasmakują.

Składniki na batoniki energetyczne:

Suche:

- 1 1/2 szklanki płatków owsianych bezglutenowych
- 1/2 szklanki wiórków kokosowych
- 1/2 szklanki suszonej żurawiny

Mokre:

- 2 średnie, dojrzałe banany
- 2-3 łyżki syropu daktylowego
- 1/2 szklanki mleka kokosowego zagęszczonego (lub 1/3 szklanki zwykłego)
- 2 czubate łyżki stałego oleju kokosowego extra virgin

Przygotowanie:

W misce wymieszać wszystkie suche składniki. Mleko podgrzać w garnku, dodać olej kokosowy, syrop daktylowy oraz pokrojone banany. Zmiksować, wlać do miski z płatkami i dokładnie

wymieszać. Masę wyłożyć do naczynia do zapiekania (żaroodpornego) o wymiarach 22cm x 14cm, wyrównać powierzchnię i piec przez około 40 minut w piekarniku nagrzanym do 200 stopni. Po wystudzeniu pokroić.

Smacznego!

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



Batoniki energetyczne

Sos z bakłażana i pomidorów (bez glutenu, mleka, jajek)

Do tej pory na naszym blogu nie mieliśmy okazji umieścić żadnego przepisu z bakłażanem. Spieszymy jednak nadrobić tę stratę i niniejszym przedstawiamy Wam sos z bakłażana i pomidorów. Jest to potrawa niskokaloryczna i bogata w witaminy i minerały. Może on służyć jako sos do makaronu czy ryżu, ale można z niego zrobić także pastę na chleb. Jak sama nazwa wskazuje, głównym jego składnikiem jest bakłażan, dlatego warto mu się przyjrzeć.

Bakłażan (inne nazwy to oberżyna, gruszka miłości) to roślina z rodziny psiankowatych, która, co ciekawe, wcale nie jest warzywem, a owocem, a konkretnie jagodą. Jest on niskokaloryczny, ale jednocześnie bardzo odżywczy, dlatego też jest polecany osobom na diecie odchudzającej. Owoc bakłażana zawiera błonnik, dzięki czemu poprawia perystaltykę jelit. Bakłażan nie jest zbyt bogatym źródłem witamin, mimo tego, że zawiera stosunkowo dużo witaminy C, PP i witamin z grupy B, ale za to zawiera wiele składników odżywczych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu, takich jak wapń, magnez, potas, żelazo, cynk, mangan czy miedź. Dzięki zawartości antocyjanów znajdujących się w skórce, bakłażany działają przeciwrakowo i zapobiegawczo na niektóre choroby. Spożywanie bakłażanów zalecane jest także osobom stosującym antybiotyki. Jednak osoby z problemami układu pokarmowego powinny uważać na oberżynę, gdyż jest ciężkostrawna.

Składniki (dla 2 – 3 osób):

- 1 średni bakłażan
- 2 cebule
- 1 ząbek czosnku
- 1 puszka pomidorów w puszce lub kilka świeżych pomidorów

- pieprz
- sól ziołowa
- przyprawa włoska
- olej do smażenia
- suszone pomidory (opcjonalnie)

Przygotowanie sosu z bakłażana:

Pokrojoną cebulę zeszklić na oleju, a pod koniec dodać zmiażdżony ząbek czosnku. Następnie dodać pokrojonego w kostkę bakłażana, chwilę poddusić i dodać wodę oraz sól. Można również dodać suszone pomidory pokrojone w kostkę lub w paski. Gotować do miękkości i przyprawić. Podawać z makaronem (najlepiej bezglutenowym), ryżem lub kaszą.

Smacznego!

Polecamy także inne przepisy na sosy i dodatki do makaronu lub ryżu:

- Pesto z jarmużu ze słonecznikiem
- Sos koperkowy z cukinią i nerkowcami
- Sos pomidorowy z cukinią i makaronem ryżowym
- Makaron z sosem z bobu
- Makaron ze szpinakiem, fasolą mung i mleczkiem kokosowym
- Gulasz warzywny z dynią Hokkaido
- Makaron gryczany z młodą kapustą

Sos z bakłażana i pomidorów

Koktajl z płatkami owsianymi i nasionami chia (bez mleka, cukru, glutenu)

Mamy marzec. W powietrzu czuć już wiosnę zbliżającą się do nas wielkimi krokami. Coraz bardziej tęsknimy za ciepłymi miesiącami, w których można do woli najadać się owocami sezonowymi. W takich chwilach można sięgnąć do zamrażarki po ulubione owoce i zrobić z nich pyszny koktajl. Znamy osoby, które na śniadanie robią koktajl z płatkami owsianymi. Jest on bardzo sycący i energetyczny. Do takiego koktajlu warto dodać niestandardowy składnik – nasiona chia. Można je kupić w sklepach ze zdrową żywnością, ale nie tylko. Szałwia hiszpańska (chia) zyskuje coraz większą popularność, ale nie jest to sława niezasłużona. Nasiona chia to wprost skarbnica składników odżywczych. Są one niezwykle bogate w kwasy omega-3, wapń, żelazo, magnez oraz w inne witaminy i minerały. Sami widzicie, że nasz koktajl z płatkami owsianymi i nasionami chia to wspaniała propozycja na smaczne, zdrowe, sycące i dodające energii zimowe śniadanie!

Składniki (na 3-4 osoby):

- 2 szklanki owoców mrożonych (my użyliśmy wiśni)
- 1/2 szklanki płatków owsianych bezglutenowych (ugotowanych lub namoczonych)
- 1 łyżka szałwii hiszpańskiej (nasion chia)
- 1 jabłko
- miód do smaku (syrop daktylowy, ksylitol lub inny zamiennik cukru)

Przygotowanie koktajlu:

Owoce mrożone rozmrozić, choćby częściowo. Do blendera wrzucić

owoce, płatki, miód, nasiona chia i zmiksować. Gotowy napój podawać na przykład na śniadanie.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na koktajle i napoje:

- Koktajl jaglany
- Koktajl owocowy z jarmużem
- Napój kokosowy

Pasztet jaglany z koperkiem i soczewicą (bez glutenu, jajek, mleka)

Pyszny, kremowy pasztet jaglany. Kasza jaglana świetnie skleja, więc nie potrzeba jajek, ani innych dodatków, a dodatek ugotowanej soczewicy wzbogaca pasztet w białko i sprawia, że ma kremową, gładką konsystencję.

Składniki (na 1 rynienkę):

- 2 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- 500 gramów suchej soczewicy (najlepiej żółtej lub

czerwonej)
- 2 marchewki
- 1/2 pora
- 1 pokrojony pęczek koperku
- przyprawy: sól, pieprz ziołowy, tymianek (opcjonalnie)

Przygotowanie:

KROK 1. Ugotować kaszę jaglaną i soczewicę. Marchewkę i por obrać, pokroić i poddusić – wystarczy ok 15 minut, żeby warzywa się nie rozgotowały.

- Soczewica - jak gotować

Tutaj przeczytasz jak gotować soczewicę.

- Jak ugotować kaszę jaglaną?

Tutaj przeczytasz o gotowaniu kaszy jaglanej.
KROK 2. Wszystkie składniki zmielić w maszynce. Im drobniejsze sitko wybierzemy, tym pasztet będzie bardziej kremowy. Jeśli nie mamy maszynki można użyć blendera jednak pasztet będzie wtedy bardziej „ziarnisty".

KROK 3. Do zmielonej masy dodajemy posiekany koper i przyprawy. Rynienkę do pasztetu wyłożyć papierem do pieczenia i wypełnić masą. Piec około pół godziny w temperaturze ok. 180 stopni.

KROK 4. Pasztet wyjąć z piekarnika. Z foremki wyjąć go można dopiero po wystudzeniu. Najlepiej włożyć go dodatkowo na kilka godzin do lodówki, żeby kasza jaglana mogła go związać.

Smacznego!



Soczewica jest świetnym źródłem białka. Nie wymaga namaczania, gotuje się najszybciej ze wszystkich roślin strączkowych. Ma wszechstronne zastosowanie – świetna do zup, pasztetów, kotletów

PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Pasta na chleb prawie jak jajeczna (bez jajek, glutenu, mleka)

Tofu ma trochę jajeczny smak. Nawet w konsystencji przypomina białko jajka. Orzechy nerkowca po zmieleniu są ziarniste i lepkie – trochę jak żółtko. Jeśli dodać do tego trochę mleka roślinnego to otrzymamy pastę, która w konsystencji przypomina pastę z jajka. Do tego przyprawy, natka pietruszki, koperek i zapomnimy, że na talerzu mamy tofu, a nie jajko… Coś dla osób z alergią na jajka lub na diecie wegańskiej.

Kilka słów o tofu – często wzbudza ono mieszane uczucia. Ale akurat w tym przypadku jego specyficzny smak sprawdza się w 100%. Ważne, żeby ser tofu był świeży.

Dla wzmocnienia efektu zapachu i smaku jajek, można użyć soli

himalajskiej czarnej, która bardzo je przypomina.

Składniki:

- 100 g tofu naturalnego
- 50 g namoczonych (najlepiej przez noc) orzechów nerkowca
- 1/4 szklanki mleka roślinnego (może być sojowe, ryżowe)
- sól himalajska czarna
- pieprz
- sok z cytryny.
- kurkuma (Jeśli chcemy uzyskać dodatkowo kolor jajeczny, możemy dodać odrobinę kurkumy.)
- niepełna łyżeczka octu winnego
- drobno pokrojony koperek i natka pietruszki (może być też szczypiorek)

Przygotowanie pasty (opisane w krokach):

KROK 1. Tofu, orzechy i mleko umieszczamy w blenderze i miksujemy, aż uzyskamy gładką konsystencję

KROK 2. Dodajemy pokrojone zioła i miksujemy przez chwilę.

KROK 3. Dodajemy przyprawy – najlepiej stopniowo, aż uzyskamy odpowiadający nam smak.

- UWAGI DO PRZEPISU

1. Można wzbogacić smak pasty płatkami drożdżowymi – wystarczy pół łyżeczki. Sprawią one, że smak będzie bardziej intensywny, ale nie są konieczne. 2. Nie podajemy dokładnej ilości przypraw, gdyż to już zależy od tego, jaką pastę lubimy najbardziej. Na pewno nie powinno się rezygnować z cytryny.
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

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.