Gotowany sernik wegański z tofu (bez glutenu, mleka, jajek, żelatyny)

Sernik – kto go nie lubi? Jeżeli nie możemy jeść sera, szukamy alternatywy. Nasz gotowany sernik wegański z tofu i kaszy jaglanej zawiera bogate w składniki odżywcze produkty – kaszę jaglaną, tofu i migdały. Ich połączenie daje wspaniały efekt, choć oczywiście smakuje inaczej niż tradycyjny sernik. Zachęcamy do wypróbowania!

Składniki:

Spód:

- 2 szklanki płatków ryżowych
- 1 1/2 szklanki pokrojonych daktyli
- 2 szklanki wody
- 1-2 łyżek kakao lub karobu
- 2 łyżki oleju kokosowego

Masa serowa:

- 1 1/4 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 2 szklanki wody
- 1 szklanka soku jabłkowego (lub pomarańczowego)
- 3/4 szklanki mleka kokosowego
- 2 opakowania cukru waniliowego
- 100 g migdałów
- 3/4 szklanki cukru trzcinowego, zwykłego lub ksylitolu
- 2 opakowania tofu (ok. 400 g)
- szczypta soli (np. morskiej lub himalajskiej)

Galaretka:

- 3 szklanki dowolnego soku

- 2 łyżeczki agaru
- owoce

Przygotowanie:

Spód:

Zagotować wodę, wrzucić pokrojone daktyle i gotować kilka minut, a następnie wsypać płatki i kakao. Następnie dokładnie wymieszać i gotować przez 2-3 minuty, ciągle mieszając. Na koniec dodać olej kokosowy i wymieszać. Przełożyć do naczynia lub foremki o rozmiarach 20 x 30 cm. Ugnieść i wyrównać.

Masa serowa:

Migdały zalać wrzątkiem i pozostawić na kilkanaście minut. Po tym czasie odlać wodę, zdjąć skórki i zblendować. (Jeśli chcemy zmielić migdały w młynku do kawy, należy je najpierw osuszyć papierowym ręcznikiem). Kaszę jaglaną dokładnie przepłukać zimną wodą, a następnie wsypać do wrzącej wody z sokiem i szczyptą soli (ilości podane w składnikach). Kiedy kasza wchłonie płyn, wlać mleko kokosowe i gotować jeszcze chwilę, aby kasza zgęstniała. Następnie dodać zmielone migdały, cukier (lub ksylitol), cukier waniliowy (lub wanilię w innej postaci) oraz pokrojone na małe kawałki tofu. Całość zmiksować i wyłożyć na spód.

Galaretka:

Dowolny sok zagotować, dodać agar, a następnie gotować przez ok. 5 minut. W międzyczasie na masę serową wyłożyć owoce i wylać na nie lekko przestudzoną galaretkę (nie zimną, gdyż w przeciwieństwie do żelatyny, agar tężeje bardzo szybko w temperaturze pokojowej).

Smacznego!

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



Gotowany sernik wegański z tofu

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciasta:

- Tarta makowa z żurawiną
- Tarta jagodowa
- Brownie z wiśniami
- Jaglane brownie bez pieczenia
- 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
- Mazurek kajmakowy z morelami
- Mazurek z kremem z kaszy jaglanej
- Szybkie ciasto na kruchych ciasteczkach
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Cobbler, czyli owoce pod ciastem



Gotowany sernik wegański z tofu

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