Zupa z soczewicy i warzyw z quinoa (bez glutenu, mleka, jajek)

Smaczny i sycący obiad w 30 minut? Nasza propozycja to zupa z soczewicy i warzyw z quinoa. Zawsze warto mieć w domu zapas soczewicy, gdyż można z niej łatwo przygotować szybkie danie lub przekąskę. Tutaj soczewicę urozmaiciliśmy smakiem warzyw korzennych, takich jak marchewka, seler, pietruszka oraz por. Ponieważ naszej zupy się nie zagęszcza i nie rozgotowuje się warzyw, zostaje w niej więcej składników odżywczych, a pyszna quinoa dodatkowo wzbogaca ją w wapń.

- SOCZEWICA - KTÓRĄ WYBRAĆ?

Jeśli jeszcze nie znasz soczewicy, lub chcesz się dowiedzieć o niej coś więcej, sprawdź nasz **artykuł w bazie wiedzy o produktach**.

Składniki:

- 1 szklanka soczewicy (dowolnego koloru, tutaj soczewica czerwona)
- 1/2 litra bulionu warzywnego (może być z kostki lub proszku, ale najlepiej bez glutenu i bez polepszaczy smaku!)
- warzywa: 2 marchewki, 1/2 selera, 2 pietruszki, 1 por
- olej do smażenia (np. olej kokosowy)
- przyprawy: gałka muszkatołowa, curry, pieprz, sól
- ugotowane ziarno quinoa

- Jak ugotować quinoa?

Sprawdź w naszym **przepisie na sałatkę**

Przygotowanie zupy z soczewicy i warzyw z quinoa (na 3 – 4 porcje):

KROK 1. Soczewicę wypłukać, zalać zimną wodą i gotować ok. 10 – 15 minut.

KROK 2. Obrać warzywa, pokroić w plastry i podsmażyć przez chwilę na patelni.

KROK 3. Soczewicę odsączyć, przesypać do garnka, zalać bulionem i dodać podsmażone warzywa oraz przyprawy. Gotować ok. 15 minut od czasu do czasu mieszając.

KROK 4. Zmiksować zupę, żeby powstał krem. Jeśli będzie za gęsta, można dodać więcej bulionu i jeszcze raz zagotować. Można też rozrzedzić ją mlekiem kokosowym.

KROK 5. Wymieszać z ugotowaną quinoa.

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

1. Soczewica może być dowolna, tutaj jest czerwona. 2. Warzywa można zmieniać: można dodać paprykę, pomidory, cukinię. 2. Jeśli nie macie bulionu, możecie zastąpić go wodą. Trzeba tylko mocniej przyprawić zupę. 3. Można dodać też mleko kokosowe.
Smacznego!

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

Polecamy także przepisy na inne zupy:

- Zupa – krem z kalafiora
- Zupa ogórkowa z batatami
- Zupa jarzynowa z jarmużem
- Zupa krem z białych szparagów
- Zupa pomidorowa z czerwoną soczewicą

- Zupa z cukinii z grzankami
- Zupa z pieczonych warzyw
- Krupnik z kaszą jaglaną
- Gazpacho z kaszą jaglaną
- Bezmleczny chłodnik litewski

yw z quinoa

Sałatka z quinoa z majonezem z nerkowców (bez mleka, jajek)

Ziarno quinoa (komosy ryżowej) jest bardzo zdrowe. Poleca się je szczególnie osobom na diecie bezmlecznej i bezglutenowej, gdyż zawiera dużo wapnia oraz innych składników odżywczych, które wzmacniają organizm i zapobiegają niedoborom na diecie eliminacyjnej. Nasza lekka sałatka z quinoa z majonezem z nerkowców jest doskonała na przyjęcie czy drugie śniadanie.

Składniki:

- 1 szklanka ugotowanego ziarna quinoa (dowolnego koloru)
- warzywa: w tym przypadku ogórek zielony, papryka, szczypiorek, brokuł, świeże liście młodego szpinaku
- 3 łyżki majonezu z nerkowców (przepis znajdziesz tutaj)

Przygotowanie (opisane w krokach):

KROK 1. Ziarna quinoa wypłukać, zalać wodą (2 szklanki wody na szklankę ziarna) i ugotować.

- CZY ZNASZ TEN PRODUKT?

Quinoa to smaczne i zdrowe bezglutenowe ziarno, które może być używane też jako kasza. Do wyboru mamy quinoa białe (gotuje się ok. 15 minut, pęcznieje najbardziej ze wszystkich rodzajów, ale nie dużo), quinoa czerwone (nie pęcznieje prawie wcale, po ugotowaniu jest lekko twarde) i quinoa czarne (najbardziej przypomina ziarenka, po ugotowaniu jest dość twarde, nie pęcznieje). Charakterystyczne dla quinoa są białe ogonki (kiełki), które pojawiają się podczas gotowania. Więcej na ten temat już wkrótce!
KROK 2. Warzywa pokroić w kostkę.

KROK 3. Quinoa i warzywa połączyć z majonezem i wymieszać doprawiając do smaku.

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

Właściwie wszystko. Ten przepis jest podany jako inspiracja – możesz użyć dowolnych warzyw, zastąpić quinoa ryżem (np. kolorowym, będzie pięknie się prezentował), a majonez z nerkowców zwykłym majonezem lub sosem winegret. Smacznego!
Polecamy także inne przepisy na sałatki:

- Sałatka letnia zielona
- Wiosenna sałatka z komosy ryżowej
- Sałatka ziemniaczana z fasolą

Polecamy także przepisy na bezjajeczne majonezy i dipy:

- Majonez z kaszą jaglaną
- Majonez sojowy
- Majonez z orzechów nerkowca
- Dip z fasoli, którego (bez dodatku czosnku) można także używać jako majonezu

nezem z nerkowców

Majonez z orzechów nerkowca (bez jajek, mleka, glutenu)

Majonez bez jajek? Można go kupić **w tym sklepie**, ale dlaczego by nie pokusić się o przygotowanie wegańskiego majonezu w domu? Nie jest to trudne zadanie, a efekt końcowy, jego smak i satysfakcja z przygotowania majonezu jest nieoceniona. My proponujemy wersję z delikatnymi orzechami – majonez z orzechów nerkowca. Zdziwicie się, jak wspaniały efekt można uzyskać! Zobaczcie także inne ciekawe, wegańskie przepisy na majonezy (na końcu wpisu).

Składniki (ok. 250 – 300 ml majonezu):

- 100 g orzechów nerkowca
- od 3/4 do jednej szklanki oleju o neutralnym smaku (np. bezzapachowego oleju kokosowego)
- sok z cytryny (jeśli jest duża, wystarczy z połowy)
- 3/4 szklanki mleka sojowego
- 1 płaska łyżeczka musztardy
- 1 łyżeczka bulionu warzywnego w proszku lub połówka rozkruszonej kostki bulionowej (bez glutenu)
- sól
- pieprz

Przygotowanie majonezu z orzechów nerkowca:

KROK 1. Orzechy nerkowca namoczyć przez noc w przegotowanej wodzie. Jest to bardzo ważne, gdyż dzięki temu masa będzie gładka po zmiksowaniu.

KROK 2. Orzechy zmiksować blenderem (najlepiej takim z

dzbankiem) z gorącym mlekiem sojowym, aż powstanie gładka masa (ok. 1-3 minuty).

KROK 3. W małej miseczce wymieszać: sok z cytryny, musztardę, bulion, sól i pieprz. Dodać do masy, miksować przez chwilę.

KROK 4. Do masy powoli, cały czas miksując, dodawać olej. Nie może być go za mało, bo masa nie zgęstnieje. Miksować jeszcze chwilę (ok. 3 minuty). Sprawdzić, czy majonez ma odpowiedni smak, ewentualnie doprawić.

KROK 5. Majonez, póki jest ciepły, będzie dość rzadki. Trzeba go włożyć na minimum godzinę do lodówki (najlepiej dłużej), wtedy zgęstnieje. Jeśli po wyjęciu majonezu jest on dla nas nadal za rzadki, to można do niego dodać 2 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej i zmiksować ponownie.

Zobacz jak majonez komponuje się z sałatką z quinoa!

Polecamy także inne przepisy na majonezy i sosy:

- majonezu z kaszy jaglanej
- majonezu sojowego
- dipu z fasoli, którego (bez dodatku czosnku) można także używać jako majonezu

---

Sos a’la beszamel (bez mleka, masła, glutenu)

Sos beszamelowy tradycyjnie składa się z mąki, masła i mleka. Dla osób na diecie bezmlecznej i bezglutenowej jest to produkt

całkowicie zakazany. Dlatego też przedstawiamy alternatywny sos, idealny do zapiekania – dobry do makaronu lasagne, ziemniaków, czy zapiekanek. W tym wydaniu ziemniaki zapiekane z porem pod sosem a'la beszamel.

Składniki:

Na sos:

- 1 szklanka mleka roślinnego o neutralnym smaku, najlepiej niesłodzonego (może być ryżowe, sojowe)
- 2 łyżki mąki kukurydzianej
- 2 łyżki oleju kokosowego (najlepiej rafinowanego, czyli bezzapachowego)
- przyprawy: sól, pieprz, cukier, gałka muszkatołowa, sok z cytryny

- DLACZEGO LEPIEJ RAFINOWANY?

Olej kokosowy może być rafinowany i nierafinowany. Ten drugi jest zdrowszy, ale ma swój charakterystyczny, delikatny smak i zapach. Jeśli więc chcemy, aby olej był neutralny w smaku lepiej wybrać rafinowany. **Więcej na ten temat znajdziesz tutaj**.
Pozostałe:

- ziemniaki
- por

Przygotowanie:

KROK 1. W rondlu podgrzewamy olej kokosowy, wsypujemy mąkę i chwilę mieszamy, aż składniki się połączą i powstanie gładka masa. Mąka nie może się przypalić!

KROK 2. Wlewamy mleko i cały czas mieszamy trzepaczką aż masa zgęstnieje. Jeśli będzie za gęsta dolewamy mleka. Pamiętamy, aby cały czas mieszać, żeby nie zrobiły się grudki. W międzyczasie dodajemy przyprawy. Sos powinien mieć

konsystencję gęstego ciasta naleśnikowego.

KROK 3. Ugotowane ziemniaki (mogą być z poprzedniego dnia) kroimy na kawałki i układamy na dnie wysmarowanego naczynia żaroodpornego. Por kroimy i podsmażamy na oleju kokosowym z solą i odrobiną cukru. Por wykładamy na ziemniaki. Zalewamy wszystko ciepłym sosem

KROK 4. Zapiekamy w piekarniku ok. 20 minut, w temperaturze 180°C.

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

Mąkę kukurydzianą można zamienić na sojową, z ciecierzycy lub ryżową.

Krem – śmietanka z nerkowców (bez mleka, glutenu)

Na diecie bez mleka często brakuje pomysłu z czego zrobić krem, czy śmietankę do deseru lub naleśników. Tutaj z pomocą

przychodzą orzechy nerkowca. W przeciwieństwie do innych orzechów rzadko uczulają, a przygotowany z nich krem urozmaici wiele dań. Nasz krem – śmietanka z nerkowców świetnie nadaje się na chleb, ciasta, torty oraz desery.

Składniki:

- 100 g orzechów nerkowca
- 1/2 szklanki mleka kokosowego
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 2 łyżki syropu z agawy
- 2 łyżki soku z cytryny
- 3 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej

Przygotowanie kremu – śmietanki z nerkowców (opisane w krokach):

KROK 1. Nerkowce namoczyć w przegotowanej wodzie na ok. 8 godzin.

KROK 2. Namoczone orzechy odsączyć i przełożyć do blendera.

KROK 3. Mleko zagotować, zalać orzechy, dodać resztę składników i miksować przez kilka minut do uzyskania gładkiej konsystencji.

KROK 4. Przełożyć do salaterki i schłodzić.

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

1. Mleko kokosowe można zastąpić innym mlekiem roślinnym. 2. Syrop z agawy można zastąpić inną substancją słodzącą, np. naturalnym słodzikiem ze stewii w płynie.

- UWAGI DO PRZEPISU

Kasza jaglana sprawia, że krem po schłodzeniu jest zwarty, nie rozpływa się.
Polecamy także przepisy na inne pasty do chleba:

Na słodko:

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

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

Deser z tapioki z dżemem (bez glutenu, bez mleka, jajek)

Znudził się kisiel? Budyń się przejadł? Wypróbuj deser z tapioki z dżemem! Jest on bardzo smaczny, a dodatkowo kuleczki z tapioki nadają mu ciekawą konsystencję.

Składniki (na jedną porcję):

- 1 szklanka mleka kokosowego
- 1/2 łyżeczki syropu z agawy
- 2 łyżki tapioki w granulacie (małe granulki)

- owoce w syropie

- CZY ZNASZ TEN PRODUKT?

Tapioka – krótki opis znajdziesz w naszej bazie produktów bezglutenowych w **artykule o mąkach**.

Przygotowanie deseru z tapioki z dżemem:

KROK 1. Granulat z tapioki moczyć ok. pół godziny w gorącej wodzie.

KROK 2. Zagotować mleko kokosowe i dodać namoczoną tapiokę.

KROK 3. Gotować ok. 15 minut, aż granulki zrobią się miękkie i przezroczyste, a deser zgęstnieje.

KROK 4. Przelać deser do miseczki i odstawić do ostygnięcia. Włożyć do lodówki na kilka godzin.

KROK 5. Doskonale smakuje z kwaskowymi owocami w syropie, np. z jagódką kamczacką od Primavika.

Smacznego!

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

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

Mleko kokosowe można zamienić na inne mleko roślinne lub krowie, jeśli dieta na to pozwala.

- UWAGI DO PRZEPISU

1. Deser można zrobić dzień wcześniej – jeśli postoi całą noc

w lodówce, będzie bardziej zwarty, a kulki będą miały czas napęcznieć.

- SPRAWDŹ TEŻ...

Jeśli masz ochotę na tradycyjny, domowy kisiel **sprawdź ten przepis**.

Polecamy także inne przepisy na desery i budynie bezmleczne:

- Deser z nasion chia z owocami
- Bezmleczny deser borówkowo – malinowy
- Deser jaglany z truskawkami
- Deser z kremem ryżowym i truskawkami
- Kremowy deser z orzechów nerkowca z pomarańczami
- Deser jabłkowo – kokosowy z prosem
- Deser z tapioki z dżemem
- Owocowy budyń z teff
- Budyń z kaszy jaglanej z daktylami

Deser z tapioki z dżemem

Trufle z karobem (bez glutenu, mleka, jajek, kakao)

Trufle to eleganckie, wykwintne i pyszne smakołyki. Wydawałoby się, że bez mleka, masła i kakao to nie może się udać. A jednak – nasze trufle z karobem wyglądają pięknie i szybko znikają.

Składniki (na ok. 20 trufli):

- 12 łyżek oleju kokosowego
- 8 płaskich łyżek karobu
- 4 łyżki syropu z agawy

- PRZECZYTAJ WIĘCEJ...

1. O właściwościach **karobu – tutaj** 2. O tym, jaki olej kokosowy wybrać – **tutaj**

Dodatki:

- wiórki kokosowe
- amarantus ekspandowany (popping z amarantusa)

Przygotowanie:

KROK 1. Olej kokosowy rozpuścić w rondelku.

KROK 2. Do lekko przestudzonego (ale nie zimnego) oleju kokosowego dodać karob i wymieszać. **Uwaga! Nie gotować, bo masa się zważy!**

KROK 3. Dodać syrop z agawy i wybrany dodatek, wedle uznania.

KROK 4. Włożyć na ok. 20-30 min do lodówki, aby masa zgęstniała. Musi być na tyle gęsta, aby dało się z niej formować kulki. Jeśli okaże się, że nasza masa nie zgęstniała wystarczająco, można dosypać więcej wiórków czy amarantusa.

KROK 5. Uformowane kulki obtoczyć w wybranym przez nas dodatku.

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

1. Olej kokosowy na masło, jeśli jest dozwolone w diecie. 2. Dodatki: oprócz wiórków kokosowych i amarantusa można użyć dowolnych płatków lub ziaren. Warunek jest taki, że muszą to być płatki i ziarna dozwolone w diecie.

- UWAGI DO PRZEPISU

Trufle najlepiej przechowywać w lodówce – nie należy trzymać ich zbyt długo w ciepłym miejscu.

- ZOBACZ TEŻ...

Inny przepis z karobem – **marchewkowe, bezglutenowe muffiny!**

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.

Ciasto mocno czekoladowe (bez glutenu, mleka, jajek)

Nikt nie pozna, że nasze ciasto mocno czekoladowe jest bez glutenu, jajek i mleka. Jest smaczne, wilgotne i mocno czekoladowe. Nie kruszy się, a dzięki intensywnemu smakowi kakao nie czuć tego, że użyta została inna mąka niż pszenna. Smak kawy jest niewyczuwalny, ale jest ona konieczna, aby ciasto nabrało wilgoci. Ci, którzy unikają kawy, mogą użyć jej zastępnika – kawy z cykorii. I jeszcze jeden plus – robi się je szybko i łatwo, w jednej misce i bez miksera.

Składniki:

W przypadku tego ciasta rozdzielamy składniki suche i mokre.

Mokre:

- 2 łyżki mielonego siemienia lnianego zalanego połową szklanki ciepłej wody

- 6 łyżeczek mleka ryżowego w proszku zalanego połową szklanki gorącej wody
- 1 szklanka kawy zwykłej lub kawy z cykorii (gorąca, świeżo zaparzona)
- 1/2 szklanki oleju

Suche:

- 1 szklanka mąki sojowej
- 1/4 szklanki mąki ryżowej
- 1/4 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1,5 szklanki cukru zwykłego lub trzcinowego
- 3/4 szklanki kakao
- 2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Przygotowanie ciasta mocno czekoladowego:

KROK 1. Wszystkie suche składniki mieszamy w jednym naczyniu.

KROK 2. Składniki mokre (OPRÓCZ KAWY!), czyli kisiel z siemienia, mleko ryżowe i olej wlewamy do dużej miski i mieszamy do połączenia składników.

KROK 3. Do miski z mokrymi składnikami wsypujemy składniki suche i chwilkę mieszamy. Masa będzie bardzo gęsta.

KROK 4. Powoli, partiami, wlewamy gorącą kawę, ciągle mieszając. Kawa rozpuści kakao i rozrzedzi masę.

KROK 5. Pieczenie – ciasto wlewamy do formy (najlepiej okrągłej, o średnicy 22 cm). Pieczemy 40-50 minut (lub do suchego patyczka) w temperaturze 180°C.

- Co możesz zamienić?

Kakao – można spróbować zastąpić karobem, jednak smak i kolor ciasta będzie inny. Mleko ryżowe można zastąpić dowolnym mlekiem w proszku. Kawę możesz zastąpić, np. **bezglutenową kawą z cykorii.**

- UWAGI DO PRZEPISU

1. Surowe ciasto ma charakterystyczny zapach mąki sojowej. Po upieczeniu nie będzie on wyczuwalny. 2. Lepiej nie używać miksera tylko mieszadła lub zwykłej łyżki (np. drewnianej). 3. Ciasto mieszamy krótko, tylko do połączenia składników.
Smacznego!

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

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
- Gotowany sernik wegański z tofu i kaszy jaglanej
- Mazurek kajmakowy z morelami
- Mazurek z kremem z kaszy jaglanej
- Szybkie ciasto na kruchych ciasteczkach
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Cobbler, czyli owoce pod ciastem

Ciasto mocno czekoladowe