Gryczane naleśniki, wersja paleo

Dziś mam do zaoferowania bezglutenowe naleśniki w wersji paleo. Do ich wykorzystania użyłam 3 ziaren, które zmieliłam w młynku do kawy: ziarna niepalonej kaszy gryczanej, kaszy jaglanej i tapioki. Naleśniki wyszły bardzo dobre, łatwo rozprowadzały się po rozgrzanej patelni i łatwo z niej zdejmowały. Miałam lekką obawę czy nie wyjdą zbyt gorzkie, ale nic z tych rzeczy. Idealne z domowymi śliwkowymi powidłami.

Kasza gryczana niepalona

Zawsze wybieram ziarno niepalone. Prażenie ziarna gryki obniża zawartość białka w kaszy i zmniejsza jej właściwości antyoksydacyjne. Osobiście ani ja, ani moje dzieci nie wyczuwamy różnicy w smaku kaszy. Kasza niepalona ma jaśniejszy kolor.

Kasza gryczana nie jest zbożem

To fakt. Ziarenka kaszy gryczanej to owoce niewysokiej rośliny kwitnącej na biało lub różowo. Dużo gryki rośnie w rejonach Lubelszczyzny, kwitnie latem.

Zalety kaszy gryczanej

Ziarna gryki nie zakwaszają naszego organizmu, nie zawierają glutenu, a do tego są bardzo bogate w błonnik, w witaminy z grupy B, P, PP oraz w sole mineralne (wapń, fosfor, magnez, żelazo, jod).

Na około 10 dużych naleśników potrzebujesz:

- 3 porcje kaszy gryczanej niepalonej,

- 2 porcje kaszy jaglanej,
- 1 porcja tapioki,
- 3 jajka,
- około 1 litra wody gazowanej,
- odrobina ksylitolu,
- 1/4 szklanki rozpuszczonego oleju kokosowego

W młynku do kawy umieść 1 porcję kaszy gryczanej. Za porcję rozumiem uzupełnienie klasycznego młynka do kawy ziarnem i zmielenie go. Postępuj tak z każdym ziarnem po kolei. Zmielone ziarna umieść w misie robota kuchennego, dodaj resztę składników i dokładnie wymieszaj. Smaż na rozgrzanej patelni z dwóch stron do zezłocenia się naleśników. Podawaj z domowymi powidłami śliwkowymi. Smacznego!

Na powidła śliwkowe potrzebujesz:

- śliwki

Śliwki odpestkuj. Powidła najlepiej przygotować dwa dni wcześniej. Włóż do głębokiej patelni, dodaj odrobinę wody. Najpierw nastaw kuchenkę na najwyższą moc, doprowadź do zagotowania, a potem smaż na malutkim ogniu przez 2 godziny. Czynność powtórz dwukrotnie, aż śliwki odparują sok, zmiękną i powstaną powidła. Smacznego!

Curry z cynamonem, kurkumą, warzywami i kaszą jaglaną

To połączenie smaków zrobiło na mnie wielkie wrażenie. Pierwszy raz jadłam takie połączenie smakowe i przyznam, że bardzo mi zasmakowało. Nigdy nie sądziłam, że cynamon z kurkumą, a do tego z kaszą jaglaną i warzywami wyjdą takie

smaczne. Ten przepis to taka moja wariacja na temat curry.

Kasza jaglana ugotowana jest na sypko. Taką właśnie lubię ją najbardziej. Jest sypka, nie za sucha, idealnie komponuje się ze smakiem warzyw.

Trochę o kaszy jaglanej

Za co lubię kasze jaglaną? Za to że można z niej zrobić wszystko. Może być wytrawnie i na słodko. Poza tym jest kaszą o zasadowym odczynie, czyli nie zakwasza organizmu, jest kaszą bezglutenową, zatem nie będzie uczulać, poza tym jest w niej bogactwo witamin z grupy B (B1, B2, B6), a witaminy te są odpowiedzialne za między innymi prawidłowy metabolizm. Mimo, iż ma wysoki indeks glikemiczny (aż 71), to nie powinno jej się wykluczać z diety ze względu chociażby na właściwości, o których wspominałam wcześniej. Zresztą każdą dietę dla każdej osoby należy rozpatrywać indywidualnie, nie ja jestem dietetykiem, choć tematy zdrowego żywienia są mi bliskie, mi tam kasza jaglana służy:)

Jak ugotować kaszę jaglaną na sypko?

Żeby ugotować kaszę jaglaną na sypko musisz ją uprzednio przepłukać obficie w bardzo gorącej wodzie, będziesz czuć jej gorzkawy zapach unoszący się nad strumieniem wody, tak właśnie ma być. Ja gotuję 2,5 szklanki wody w płaskim garnku, doprawiam solą (1 łyżeczka), rozpuszczam łyżkę oleju kokosowego i do takiej gotującej się wody wrzucam 1 szklankę wcześniej wypłukanej kaszy. Gotuję 15 minut, ale nie mieszam, bo nie wyjdzie kasza na sypko. Zostawiam pod przykrywką z jakieś 10 minut, żeby wchłonęła wodę i gotowe:)

Manufaktura Ciastek i nie tylko

Na 2-3 porcje potrzebujesz:

- 1 szklankę kaszy jaglanej
- 1 cukinię,
- 1 kabaczek,
- 1 cebulę,
- 1 litr soku pomidorowego,
- sól, cynamon i kurkumę

Kaszę ugotuj na sypko według receptury podanej wyżej. Przygotuj warzywa, które podasz razem z kaszą.

Warzywa pokrój w paski, a cebulę w drobną kostkę. Cebulę podsmaż na patelni, najlepiej na oleju kokosowym, który jest źródłem kawasów tłuszczowych nasyconych, zatem nie utlenia się podczas smażenia w wysokich temperaturach, a co za tym idzie nie wytwarzają się szkodliwe w dużych ilościach dla nas wolne rodniki. Warzywa wrzuć do garnka, zalej sokiem pomidorowym, ale dodawaj soku stopniowo, tak by wyszedł gęsty sos warzywny, dodaj cebulkę. Dopraw przyprawami w ulubionych dla siebie proporcjach. Podawaj z kaszą jaglaną. Smacznego!

Kotleciki rybne z kaszą jaglaną i pietruszką w pierzynce z płatków kukurydzianych

Bardzo delikatne i rozpływające się w ustach kotleciki rybne. Smak ryby jest lekko wyczuwalny. Kotleciki są lekkie i puszyste, a pierzynka z kukurydzianych płatków dodaje im rumianego koloru i chrupkości. Idealne dla dzieci, a jeśli

dzieci nie lubią pietruszki, można połowę kotlecików zrobić bez pietruszki. Idealne na obiad lub do burgera rybnego. Świetnie pasuje do nich koperkowy sos jogurtowy i nasze rodzime buraczki.

Kotleciki rybne to idealny pomysł na szybki obiad. Przygotowuje je się szybko, są łatwe w przygotowaniu, smażą się równie szybko. Naprawdę ciężko tutaj coś zepsuć:)

Sony ILCE-7, f/5, 6s., ISO 200, ekspozycja +0,3.

Składniki na 10 sztuk kotlecików:

- **500 g białej ryby (u mnie świeży filet z dorsza),**
- **sól i pieprz do smaku,**
- **3 łyżki zmielonej na pył kaszy jaglanej,**
- **2 jajka,**
- **pęczek pietruszki posiekanej drobniutko,**
- **do panierki: zgniecione w woreczku bezcukrowe płatki kukurydziane**

Składniki na sos koperkowy:

- **jogurt grecki,**
- **sól i pieprz d smaku,**
- **pół zgniecionego i poszatkowanego ząbka czosnku,**
- **pęczek posiekanego koperku**

Filety ryby umieść w melakserze. Wbij jajka, wsyp zmieloną kaszę i posiekaną pietruszkę. Przypraw solą i pieprzem. Wszystko zmiel. Z powstałej masy uformuj w dłoniach kotleciki i obtocz w posypce z płatków kukurydzianych. Następnie wrzuć na rozgrzaną patelnię (smażyłam w niewielkiej ilości oleju kokosowego) i smaż na wolnym ogniu do zezłocenia się panierki. Podawaj z sosem koperkowym. Smacznego!

Bezglutenowe wigilijne ciasto dyniowe z kaszy jaglanej i mąki ryżowej

Dziś jest wyjątkowy dzień. Piszę do Was już na www.manufakturaciastek.pl. Jestem bardzo zadowolona z mojego miejsca tutaj.

Dziś przedstawiam Wam zdrową alternatywę na wieczorną Wigilię.

Idealne bezglutenowe ciasto z pełnowartościowymi węglowodanami, zdrową kaszą jaglaną, płatkami owsianymi i mąką ryżową. Dodaj je koniecznie do swojego wigilijnego menu.

Zdjęcie na szybko. Na bardzo szybko. Spieszyłam się do wyjścia. Na krześle w kuchni ustawiłam ciasto, które było już sporo zjedzone:) Światło wpadało na ciasto przez kuchenne okno. F/5,6, 3/5s. ogniskowa 90 mm, bez kompenacji naświetlenia.

Źródło: szczecińskie Echo udoskonalone przeze mnie:)

Na tortownicę o średnicy 23 cm potrzebujesz:

- 1/3 szklanki jaglanej,
- garść daktyli,
- 4 banany,
- 3/4 szklanki płatków owsianych,

1/4 szklanki mąki ryżowej,

1/2 szklanki wody,

1/3 dyni,

1 łyżeczka sody,

1 łyżeczka proszku do pieczenia,

1 łyżeczka cynamonu,

3/4 łyżeczki imbiru,

200 g rodzynek

Kaszę ugotuj wraz z daktylami i rodzynkami. Zmieszaj resztę składników, ale stopniowo dodawaj wody, tak by konsystencja ciasta była gęsta. Piecz przez godzinę w 180 stopniach. Udekoruj polewą czekoladową. Smacznego!