Budyń czekoladowy z teff (bez glutenu, mleka, jajek)

Chyba każdy lubi czekoladę. Wszystkie okazje są dobre, aby jej skosztować. My mamy dla Was propozycję na budyń czekoladowy z teff. Jest pyszny, kremowy i do tego nie zawiera głównych alergenów. Bardzo szybki w wykonaniu. Zasmakuje wszystkim. Jeśli nie możecie kakao, zastąpcie je karobem. Teff (miłka abisyńska) nie jest w Polsce zbyt popularny, jednak warto wprowadzić go do swojej diety jako substytut produktów glutenowych. Zawiera dobroczynne dla naszego organizmu składniki, takie jak: wapń, żelazo, potas, magnez, witaminy z grupy B, witamina A,E, K.

Składniki (na 3 porcje):

- 1 szklanka mleka ryżowego
- 1 szklanka mleka kokosowego
- niepełna szklanka płatków z teff
- 2 łyżki cukru trzcinowego jasnego (lub ksylitolu)
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 czubata łyżka kakao lub karobu
- 1 łyżeczka oleju kokosowego extra virgin

Przygotowanie:

Zagotować mleka, wsypać płatki teff, gotować kilka minut. Następnie dodać cukier, cukier waniliowy, kakao i olej kokosowy. Jeżeli wolicie budyń mniej gęsty, to dodajcie więcej mleka ryżowego (np. 1/3 szklanki). Zmiksować blenderem na gładką masę i wyłożyć do foremek deserowych lub pucharków. Foremki warto natłuścić przed przełożeniem budyniu. Schłodzić w lodówce kilka godzin. Budyń czekoladowy jest gotowy. Smacznego!

Budyń czekoladowy z teff

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

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
- Budyń z kaszy jaglanej z daktylami
- Owocowy budyń z teff

Poznaj mniej popularne ziarna bez glutenu – teff, amarantus, quinoa

Przechodząc na dietę bezglutenową najczęstszymi zamiennikami produktów glutenowych stają się ryż i kukurydza. Należy jednak pamiętać, że dieta eliminacyjna powinna być prowadzona z rotacją, a stosowanie cały czas tych samych substytutów może prowadzić do alergizacji

- Czytaj też...

Artykuł o diecie eliminacyjno – rotacyjnej.
Z tego powodu warto poznać inne zboża i pseudozboża, które wprowadzone do codziennej diety pozwolą ją zróżnicować i urozmaicić.

Ziarna bogate w wapń

Teff, amarantus i quinoa charakteryzują się tym, że są bardzo bogatym źródłem wapnia. Mimo, że nie są to nasze rodzime zboża warto po nie sięgnąć, gdyż pod tym względem znacznie przewyższają te uprawiane w naszym klimacie. W zależności od źródła można znaleźć informację, że np. teff i amarantus zawiera ok 300 mg wapnia na 100 gram suchego ziarna. Quinoa ma ok 100 mg, a np. gryka 31 mg. Dlatego będąc na diecie gdzie mogą grozić niedobory wapnia dobrze jest dowiedzieć się o nich czegoś więcej.

- Czytaj też...

[O wapniu na diecie bezmlecznej]

Teff

Teff nie jest jeszcze w Polsce bardzo popularny, ale zdecydowanie powinno znaleźć swoje miejsce w diecie bezglutenowej. Jest rekomendowany przez lekarzy i dietetyków jako doskonały substytut ziaren glutenowych. Zboże to pochodzi z Afryki. Jego ziarno jest naturalnie bezglutenowe, a dodatkowo bogate w wapń, żelazo, kwas foliowy. **Mąka z teffu** jest szczególnie polecana do wypieku bezglutenowego chleba na zakwasie, a **płatki z teffu** będą doskonałą alternatywą dla płatków owsianych na śniadanie, oraz jako dodatek do wypieków. Płatki z teffu można też zmielić na mąkę, albo dodać do wypieków. Ma bardzo neutralny smak, więc wypieki z jego dodatkiem powinny przypaść do gustu każdemu.

[Zobacz nasze ciasteczka z płatkami z teffu]

Ciasteczka z płatkami z teffu

Amarantus

Jeśli nie znacie jeszcze amarantusa to koniecznie musicie to zmienić. Trudno o drugie tak wartościowe i bogate w białko ziarno. Poza tym zawiera ważne aminokwasy, w tym lizynę, która musi być dostarczana wraz z pożywieniem, a może brakować jej w diecie np. wegetariańskiej i wegańskiej. Szczególnie warto podawać amarantus dzieciom, ze względu na to, że stymuluje hormon wzrostu.
Amarantu występuje w różnych postaciach – jako mąka, płatki, ziarno oraz popping. Ten ostatni jest szczególnie lubiany przez dzieci. Pasuje świetnie do deserów, ale także jako np. panierka.
Amarantus jest naturalnym spulchniaczem, dlatego zalecany jest jako składnik mieszanek bezglutenowych.

- Czytaj też...

Zobacz nasze propozycje na bezglutenowe panierki

Quinoa

Nazywana „złotem inków”, Doceniania ze względu na swój oryginalny smak, dekoracyjny wygląd i właściwości zdrowotne. Podobnie jak amarantus zawiera dużo białka, oraz lizynę. Polecana na diecie odchudzającej, gdyż ma niski indeks glikemiczny, ale wysoką zawartość błonnika.
Warto też dodawać płatki z quinoa do dań dla dzieci, gdyż może być ona stosowana już od początku rozszerzania diety, a jest bardzo zdrowa.

- Czytaj też...

Jak gotować quinoa? Przeczytaj w naszej bazie wiedzy!

Prawidłowo prowadzona dieta eliminacyjna z rotacją nie powinna prowadzić do niedoborów. Warto wykorzystać zdrowie znajdujące się w różnych bezglutenowych ziarnach i obok kaszy jaglanej i gryczanej wprowadzić te, które opisaliśmy powyżej.
Poza tym jedzenie nie powinno się znudzić – dobrze, jeśli posiłki są smaczne, ciekawe i urozmaicone. Quinoa będzie bardzo eleganckim i smacznym dodatkiem do np. zupy – kremu, a amarantus ekspandowany (popping) pięknie wygląda jako posypka do ciastek czy lodów. Teff natomiast ułatwi pieczenie bezglutenowych ciast i pieczywa.

Wypróbuj nasiona amarantusa – możesz samodzielnie zmielić je na mąkę, albo ugotować i dodać do dań obiadowych, np do zupy.

Ciasteczka z płatkami z teffu (bez glutenu, mleka, jajek)

Przepis niezwykle prosty do wykonania i łatwy do zapamiętania. Dzięki dodatkowi teffu ciasteczka są puszyste, a zmielone wiórki kokosowe i słonecznik sprawiają, że pozostają miękkie i wilgotne. Do tej pory wiele przepisów było z użyciem mąki sojowej, jednak dla osób uczulonych na soję teff będzie dobrą alternatywą dla bezglutenowych wypieków.

Składniki (na ok. 10 ciasteczek)

- 1/3 szklanki płatków z teffu
- 1/3 szklanki słonecznika
- 1/3 szklanki wiórków kokosowych
- 1/3 szklanki mąki ryżowej
- 1/3 szklanki mleka roślinnego (np. napoju ryżowego czy sojowego)
- 3 łyżki oleju kokosowego
- 1/3 szklanki cukru trzcinowego (lub mniej, lub syrop z agawy, lub ksylitol)
- 1/2 łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia

Przygotowanie:

KROK 1. Płatki z teffu, słonecznik i wiórki kokosowe. Wsypujemy do blendera i miksujemy przez chwilę. Można też zmielić je w młynku do kawy.

KROK 2. Dosypujemy cukier, mąkę ryżową i proszek do pieczenia, dolewamy mleko roślinne, olej kokosowy i wyrabiamy ciasto.

KROK 3. Z ciasta lepimy małe kuleczki, spłaszczamy i układamy na papierze do pieczenia, zostawiając między ciasteczkami

miejsce, gdyż podczas pieczenia urosną.

KROK 4. Pieczemy ok 15 minut w temperaturze ok 200 stopni. Upieczone studzimy i polewamy karobową i lub czekoladową polewą

- Sprawdź przepis na...

Tutaj znajdziesz przepis na polewę bez mleka

Płatki z teffu

TEFF jest to naturalne bezglutenowe ziarno pochodzące z Afryki. Doskonałe do wypieków. Płatki z teffu są bardzo uniwersalne – można ugotować je na śniadanie, albo zmielić i dodać jako mąka do ciast, naleśników, ciasteczek. Jedno opakowanie płatków z teffu od Vita Natura ma 250 gram. W praktyce daje do 2 pełne szklanki suchych płatków.