

⇒ WERONIKA MADEJSKA ⇐

autorka bloga Natchniona.pl

Słodkie sekrety

czyli bezglutenowe, roślinne

historie pisane lukrem



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autorzy oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autorzy oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Joanna Gubernat

Projekt okładki: ULABUKA

Fotografie na stronach: 15, 39, 45, 134/135, 137, 147, 201, 213, 216, 220: Rita

Fotografie na stronach: 52/53, 68/69, 83, 90/91, 64/95, 107, 111, 113, 119, 152/153, 159, 176/177, 199, 207: Agnieszka Tylka-Andrzejewska

Pozostałe fotografie pochodzą ze zbiorów Autorki.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: septem@septem.pl

WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/dediwe>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-3080-1

Copyright © Helion 2017

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

Spis treści

Ważne informacje 10

Wstęp 11

Zanim zaczniesz 16

Sprzęt 18

Słodziki 21

Podstawy 22

Mleko kokosowe 23

Mleko jaglane 24

Mleko migdałowe 24

Jogurt kokosowy 25

Bitka śmietana 26

Mus jabłkowy 28

Mus dyniowy 28

Tahina 30

Masło orzechowe 32

Lukier 33

Sos waniliowy 33

Polewa czekoladowa 34

Polewa alergika 34

Przyprawa do piernika 35

Daktylowy karmel 36

Aquafaba 38

Bezy 40

Mąki bez glutenu 42

Sekretna mieszanka gospodyni 44

Naleśniki 46
Biskopt 48
Ciasto kruche 50

Wiosna 53

NA CO DZIEŃ

Tarta z budyniem i galaretką 56
Kruche z truskawkami 57
Panna cotta 58
Serniczki bazyliowe 60
Warstwowe smoothie 61

DLA MALUCHA

Pancakes 62
Zielone naleśniki 66
Tort naleśnikowy 67
Lody jogurtowe na patyku 70
Koktajl mocy 71

NA SZYBKO

Koktajl upiększający 72
Smoothie miętowe 74
Aksamitne mango 75
Owoce pod migdałową pierzynką 76
Historie czytelników 77

NA WYJĄTKOWE OKAZJE

Hot cross buns 78
Mazurek malinowy 82
Mazurek z granatem 84
Ciasto drożdżowe 85
Ciastko milionera 86
Mazurek ze słonym karmelem 88

Lato 91

NA CO DZIEŃ

- Jagodzianki 94
- Krajanka piknikowa 96
- Babeczki czekoladowe z kremem 97
- Pierogi z owocami 100
- Drożdżówki z owocami 102
- Knedle 104

DLA MALUCHA

- Lemoniada rabarbarowa 106
- Mus czekoladowy 108
- Kremowe lody bananowe 110
- Szejk truskawkowy 112
- Gofry 114

NA SZYBKO

- Konfitura z nasion chia 116
- Najszybszy na świecie sorbet malinowy 117
- Lemoniada pietruszkowa 118
- Słoneczny koktajl 120
- Eton mess 121
- Historie czytelników 122

NA WYJĄTKOWE OKAZJE

- Torcik urodzinowy 124
- Minipavlove 126
- Najlepszy sernik z nerkowców 127
- Torcik czekoladowy 128
- Tiramisu bez jajek i mleka 130
- Tarta czekoladowa 132

Jesień 135

NA CO DZIEŃ

- Szarlotka 138
- Historie czytelników 139
- Ciasto dyniowe 140
- Ciasto marchewkowe 142
- Snickers 144
- Historie czytelników 145
- Rogaliki 146
- Pumpkin pie 148

DLA MALUCHA

- Chocolate chip cookies 150
- Ciastka podwójnie czekoladowe 152
- Batony figowe 154
- Ciasteczka owsiane 156
- Ciasteczka dyniowe 158
- Krem czekoladowy do grzanek 160

NA SZYBKO

- Kryzysowy budyń czekoladowy 162
- Migdałowa pianka na dobranoc 163
- Smoothie chałwowe 164
- Kulki kawowe 166
- Owsianka z komosą i pieczonym jabłkiem 168

NA WYJĄTKOWE OKAZJE

- Mousse au chocolat 170
- Banoffee pie 172
- Czekoladowe miseczki z kremem 174

Zima 177

NA CO DZIEŃ

- Krucze renifery 180
- Ciasteczka imbirowe 182
- Racuchy drożdżowe 184
- Historie czytelników 185
- Babeczki czekoladowe z gruszkami 186
- Miękki piernik dla dorosłych 188

DLA MALUCHA

- Lebkuchen 190
- Brownie bez kompleksów 192
- Sok z imbirem 193
- Daktylowe pierniczki 194
- Rajski batonik 196

NA SZYBKO

- Grzane wino 198
- Gorąca czekolada 200
- Eggnog 202
- Napar imbirowy 203
- Trufelki daktylowe 204

NA WYJĄTKOWE OKAZJE

- Tort makowy 206
- Strucla makowa 208
- Śliwka w czekoladzie 210
- Pączki 212
- Faworki 214

Podziękowania 217

Podziękowania dla producentów 219

Wstęp

Kiedy w wieku dwunastu lat musiałam przejść na dietę bezglutenową, mój świat zadrżał w posadach. Tak przynajmniej wtedy o tej nowej sytuacji myślałam. Dlatego dobrze wiem, co czuje osoba zmuszona nauczyć się żyć w innej niż dotychczas rzeczywistości — kiedy dziesiątki razy nie ma innego wyjścia jak odmówić spróbowania ciasta, na którego widok ślinianki już zaczęły intensywniej pracować, i kiedy w nieskończoność musi tłumaczyć, dlaczego jest tak, a nie inaczej.

Gdyby ktoś przed ośmioma laty powiedział mi, że za jakiś czas będę tworzyć bezglutenowe, bezjajeczne biszkopty, bezy bez białek, kruszaki ciasta bez masła czy kremy bez mleka, pewnie popatrzyłabym na niego co najmniej z politowaniem. Wtedy nie wiedziałam nawet, gdzie kupować najbardziej podstawowe produkty, a co dopiero samodzielnie łączyć je w sensowną całość.

Doskonale pamiętam, jak dzwoniłam do Babci, by podała mi przepis z książki, którą widziałam w jej kuchni. Była to receptura na mus malinowy z trzech czy czterech składników. Mimo że bardzo się starałam, nic z tego nie wychodziło. Bez rozpiski przed oczami byłam bezradna, nie potrafiłam spoić żadnych elementów instynktownie. Zupełnie nie szło mi również zapamiętywanie proporcji.

Początki były trudne, bo potrafiłam naprawdę niewiele. Używałam wyłącznie gotowych mieszanek, z których otrzymuje się konkretne wypieki. Nawet w najbardziej abstrakcyjnych marzeniach nie wyobrażałam sobie, że kiedykolwiek wyciągnę z piekarnika idealne francuskie makaroniki czy drożdżowe bułeczki. Choć niewiele potrafiłam, dużo czasu spędzałam na przeglądaniu z zapartym tchem magazynów o jedzeniu, podpatrywaniu zagranicznych stron internetowych o gotowaniu i pieczeniu oraz oglądaniu mnóstwa pięknych zdjęć wspianiałych potraw.

Na szczęście wraz z upływem czasu, dzięki wyjątkowemu uporowi i ciągłym ćwiczeniom, coraz lepiej radziłam sobie ze swoim ograniczeniem. Prowadzenie bloga zaczęłam nieco ponad pięć lat temu. Na jego łamach postanowiłam dzielić się swoimi przepisami i odkryciami w zmaganiach z dietą bezglutenową. Grono użytkowników www.natchniona.pl zwiększało się z tygodnia na tydzień. Sukcesywnie rosła liczba nadchodzących wiadomości, na które odpowiadałam. Podejmowałam kolejne stawiane przede mną wyzwania. W miarę rozrastania się blogowych zasobów co jakiś czas ktoś prosił mnie o przygotowanie artykułów do kolorowych magazynów. Otrzymywałam także zaproszenia, by dzielić się swoim doświadczeniem podczas pokazów kulinarnych. Po nich dorośli obowiązkowo zasypywali mnie gradem pytań, a najmłodszy chętnie prosił o dokładkę kremu daktylowego. Wreszcie zaczęłam organizować własne warsztaty. Spędzając po kilka godzin z ich uczestnikami, utwierdzałam się w przekonaniu, że to, co robię, jest słuszne. Wiedziałam też, że potrzebuję ciągłego rozwoju, by móc pomagać poszerzającemu się nieustannie gronu obserwatorów moich poczynań.

Podczas promocji mojego debiutu wydawniczego miałam okazję poznać osobiście wielu użytkowników bloga. Dzięki bezpośrednim rozmowom dowiedziałam się, z jak wieloma nietolerancjami pokarmowymi się borykają i jak bardzo potrzebują nietypowych receptur. Kiedy jeszcze pełna wrażeń wracałam do domu, wiedziałam już, o czym będzie następna książka.

Tak naprawdę najwięcej nauczyłam się, tworząc *Słodkie sekrety*. Eksploatując piekarnik ponad miarę, doprowadzając do granic wytrzymałości kolejne sprzęty, kreśląc mnóstwo proporcji, obsesyjnie myślałam, jak sprawić, by strucla makowa w trakcie pieczenia nie pękała, a przełożony kremem biszkopt rozpląwał się

w ustach. Choć bardzo się starałam, niejednokrotnie załamując ręce z bezradności i zasypiając nad laptopem, rozważałam nawet wycofanie się z projektu. Na szczęście się nie poddałam. A to, że trzymasz w ręku tę książkę, jest najpiękniejszym potwierdzeniem tezy, że to przede wszystkim trening czyni mistrza.

Bez większego trudu mogłabym żyć bez słodyczy. Z tego też powodu, jeśli mam zjeść deser, chcę, żeby było to coś wyjątkowego. Nie proponuję tu nieatrakcyjnych imitacji prawdziwych cukierniczych cudów. Chcę natomiast zachęcić Cię do nowego, innego spojrzenia na ich warianty roślinne. Dlatego w tym poradniku znalazły się wyłącznie dopracowane receptury i mnóstwo wskazówek, by smakołyki ze zdjęć bez problemu można było odtworzyć we własnej kuchni.

Nie jestem weganą, ale rezygnując w tej książce zupełnie z produktów zwierzęcych, chcę pokazać, że dieta oparta na składnikach roślinnych może przekroczyć próg absolutnie każdego domu. Świat podbiły zdrowe batony, kulki mocy i serniki z nerkowców, podczas gdy wegańskie zakamarki oferują o wiele, wiele więcej. To sposób odżywiania, który wcale nie zabrania sięgania po słodkie kremy, ciągnące się czekoladowe ciasteczka czy pulchne, wyrośnięte ciasta stawiane w niedzielę na stole nakrytym białym obrusem. Na pewno wszystkie zasmakują zarówno babci, teściowej, mężowi, sceptycznemu chłopakowi, jak i maluchom, które przydreptały właśnie z piaskownicy. Co więcej, niektórym osobom nawet nie przyjdzie do głowy, że te wyborne desery zostały przygotowane nie tylko bez mąki pszennej, ale i bez jajek czy mleka.

Książka jest podzielona na pory roku, a każda z nich na podrozdziały. Dzięki temu możliwe jest szybkie wyszukanie inspiracji na dany moment. Na kolejnych stronach odnajdziesz przepisy bez glutenu, nabiału, jajek, żelatyny, a także cukru,

miodu i kukurydzy. Wiele z tych propozycji nie zawiera również orzechów, a niemal wszystkie możesz wykonać z pomięciem soi.

Pierwszy rozdział pozwoli Ci opanować podstawy, a dzięki zawartym w nim wskazówkom dotyczącym zamienników będziesz w stanie dostosować receptury do swoich indywidualnych potrzeb. Nie wahaj się też modyfikować przepisów i wdrażać własnych pomysłów. Wierzę, że ten przewodnik ułatwi Ci poruszanie się w tak „zredukowanym” kulinarnie świecie i rozwieje niekończące się z racji tych ograniczeń wątpliwości.

Do współtworzenia tej książki zaprosiłam Czytelników mojego bloga. Ich historie są najlepszym potwierdzeniem tego, że nie myli się tylko ten, kto nic nie robi.



Panna cotta

2 porcje

To bardzo subtelny deser, który od razu przywołuje mi na myśl pierwszy powiew wiosny. Choć może wydawać się dość wytworzony i skomplikowany, tak naprawdę sposób przygotowania jest bardzo prosty, a sama panna cotta — czarująca.

SKŁADNIKI:

250 g śmietany kokosowej od-
dzielonej tak jak w przepisie
na bitą śmietanę
(str. 26)
1 – 2 łyżki syropu klonowego
1/3 łyżeczki agaru

Sos malinowy:

200 g mrożonych malin
1 – 2 łyżki wody
ulubiony słodzik do smaku

WYKONANIE:

1. Śmietanę przelóż do garnuszka. Podgrzewaj, mieszając. Dodaj syrop.
2. Kiedy mieszanka zacznie bulgotać, dodaj agar i cały czas mieszając, rozprowadź proszek. Gotuj przez 1 minutę.
3. Zblenduj krótko, by mieć pewność, że śmietana dobrze połączyła się z zagęstnikiem.
4. Przelej do pucharów i wystudź, a następnie odstaw do lodówki, aby mieszanka stężała.
5. Przygotuj sos. Maliny przelóż do garnuszka, zalej wodą i podgrzej. Kiedy owoce się rozpadną, dodaj słodzik. Mieszaj przez chwilę, a następnie delikatnie przestudź.
6. Gotowy mus polej malinami.

Smacznego!



Przed użyciem agaru spójrz na opakowanie i przeczytaj, jakie proporcje zaleca producent. Ważne, by agaru nie dodać za dużo, ponieważ panna cotta powinna przypominać raczej delikatny mus aniżeli twardą galaretę.



Polej deser malinami dopiero, kiedy masa stężeje. W innym wypadku warstwy nieestetycznie się połączą, co może mieć znaczenie, jeżeli serwujesz panna cottę w szklanych pucharkach.



Pancakes

10 sztuk

Miękkie, puszyste placki serwuję zazwyczaj wtedy, kiedy przy śniadaniu towarzyszą nam goście. Całe szczęście przygotowanie nie zajmuje wiele czasu, bo talerz gotowych pancakes przemieszcza się niezwykle szybko i po chwili nie zostaje po nich ślad. Ilu konsumujących, tyle pomysłów na dodatki, ale placuszki same w sobie są po prostu pyszne.

SKŁADNIKI:

100 g mąki ryżowej
50 g mąki ziemniaczanej
1½ łyżeczki proszku do pieczenia
125 ml jogurtu roślinnego (str. 25)
50 ml mleka roślinnego
½ banana (50 g)
30 g stałego oleju kokosowego

WYKONANIE:

1. Olej rozpuść w garnuszku, a następnie wszystkie składniki (włącznie z olejem) zmiksuj dokładnie w blenderze. Możesz też użyć miksera, pod warunkiem że dokładnie rozetrzesz banana widelcem.
2. Placuszki podpiekaj na suchej patelni z dwóch stron, do złotego koloru.
3. Podawaj jeszcze ciepłe, z ulubionymi dodatkami.

Smacznego!



Koktajl upiększający

2 porcje

Spoleczeństwo podzieliło się na fanów i przeciwników tak zwanych superfoods. Nie ulega jednak wątpliwości, że spirulina wyróżnia się sporą ilością białka, a piękne Azjatki konsumują dużo wodorostów pod różną postacią. Zaczynając przygodę ze spiruliną, warto przygotować koktajl według przepisu zamieszczonego poniżej.

SKŁADNIKI:

2 dojrzałe banany
2 garści świeżych liści szpinaku
1 jabłko
1 pomarańcza
500 ml wody
1 łyżka stałego oleju kokosowego
1 łyżeczka spiruliny

WYKONANIE:

1. Wszystkie składniki umieść w blenderze kielichowym i zmiksuj na jednolity płyn.
2. Jeżeli jest zbyt gęsty, dodaj więcej wody.
3. Podawaj bezpośrednio po przygotowaniu.

Gotowe!



Koktajle i desery z dodatkiem banana gęstnieją z czasem. Jeżeli chcesz zabrać smoothie do pracy lub szkoły, wstrząśnij przed wypiciem albo przygotuj wersję z większą ilością wody. Do przerwy obiadowej nabierze idealnej konsystencji.



Ciastko milionera

16 małych kawalcików

Na ciastko milionera po raz pierwszy natknęłam się w ogromnej książce o czekoladowych przepisach, którą dostałam w prezencie, kiedy postanowiłam zacząć prowadzić własny blog. Było idealne, z błyszczącym karmelem i polewą czekoladową równą jak nowiutka autostrada. Kiedy opanowałam roślinną warstwę karmelową, postanowiłam upchnąć ją pomiędzy kruchym ciastem i czekoladą. To genialne połączenie, które zawsze robi wielkie wrażenie na konsumujących. Szczególnie kiedy później zdradzisz skład tych słodkich prostokątów.

SKŁADNIKI:

1 porcja ciasta kruchego (str. 50)
 2 dojrzałe banany
 120 g oleju kokosowego
 120 g masła orzechowego
 50 g ksylitolu
 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
 polewa czekoladowa (str. 34)

WYKONANIE:

1. Foremkę o boku 20 cm natłuść minimalnie, a następnie wyłóż papierem do pieczenia.
2. Na dno foremki wyłóż ciasto i dokładnie je rozprowadź. Nakłuj ciasto, a następnie piecz je przez 15 minut w piekarniku nagrzanym do 190°C.
3. Banany, olej, masło, ksylitol oraz wanilię umieść w naczyniu blendera i zmiksuj na jednolitą masę. Wylej na kruchy spód, wyrównaj i schłódź w lodówce do częściowego zastygnięcia.
4. Mazurek polej czekoladą. Schłódź w lodówce.
5. Krój ostrym nożem, maczanym w wodzie. Na koniec możesz ozdobić każdy prostokąt paskami rozpuszczonej czekolady.

Smacznego!



Mazurek ze słonym karmelem

Słodko-słona, delikatnie ciągnąca się masa, kruchy spód i strumyczek czekolady. Jeżeli ktoś spośród Twoich znajomych lub członków rodziny miałby obiekcje wobec roślinnych słodkości, po prostu zaserwuj mu ten mazurek.

SKŁADNIKI:

1 porcja ciasta kruchego (str. 50)
2 porcje karmelu daktylowego (str. 36)
60 g stałego oleju kokosowego
½ łyżeczki soli
40 g gorzkiej czekolady

WYKONANIE:

1. Foremkę o boku 20 cm natłuść minimalnie, a następnie wyłóż papierem do pieczenia.
2. Na dno foremki wyłóż ciasto i dokładnie je rozprowadź. Nakłuj ciasto, a następnie piecz je przez 15 minut w piekarniku nagrzanym do 190°C.
3. Karmel zblenduj z olejem i solą. Spróbuj i w razie potrzeby dodaj więcej soli.
4. Ciasto kruche pokryj słodką masą i wyrównaj. Schłódź w lodówce przez kilka godzin.
5. Gotowy mazurek pokrój na małe prostokąty i udekoruj wzorkami z roztopionej czekolady.

Smacznego!



PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

*Życie smakosza obfituje we wspaniałe wrażenia...
A fantastyczne doznania kulinarne nie kończą się na jajkach i mleku!*

Alergie i nietolerancje pokarmowe to jedne z najczęściej spotykanych problemów naszej cywilizacji. Mleko, jajka, gluten, orzechy, owoce i przyprawy — wszystko to pewnego dnia może okazać się zakazane dla Ciebie lub Twoich bliskich. Można się wówczas załamać i skazać na życie w kulinarnej próżni. Można — ale nie trzeba! Więcej, to może być początek fascynującej podróży po nowych smakach i ich pysznych, niecodziennych połączeniach. Wspaniałym przewodnikiem po tej krainie jest Weronika Madejska, autorka nagradzanego bloga **Natchniona.pl** i bestsellerowej książki *Bez glutenu. Bez wyrzeczeń*. Tym razem poprowadzi Cię przez świat wegańskich deserów na każdą porę roku.

Jak przygotować bezjajeczne bezy i roślinny biszkopt? Czym różni się mleko kokosowe od śmietany kokosowej? Z czego zrobić polewę czekoladową dla alergika? Jak przyrządzić wegańskie naleśniki? Czego potrzeba do zrobienia roślinnego jogurtu? To wszystko znajdziesz we wprowadzeniu do książki. W dalszej części odkryjesz fantazyjne, wyszukane sposoby łączenia składników, przepisy na babeczki, kruche ciastka z owocami, kolorowe smoothie, lody, owocowo-warzywne koktajle, bułeczki drożdżowe, mazurki, sorbety, jagodzianki, pierogi, musy, gofry, konfitury, lemoniady, torty i szarlotki... Słowem, wszystko dla prawdziwego łasucha. W dodatku zdrowe, słodkie, choć bez cukru, i dające pole do popisu domowym eksperymentatorom kulinarnym. Smacznego!

Daj się ponieść przyjemności smakowania — na co dzień i od święta!

⇒ **W E R O N I K A M A D E J S K A** ⇐



Dwudziestoletnia, niezwykle utalentowana adeptka sztuki kulinarnej. Autorka poczytnego, nagradzanego bloga **Natchniona.pl** i bestselleru *Bez glutenu. Bez wyrzeczeń*. Jej pierwsze przepisy są efektem osobistych zmagania z nietolerancją glutenu, ale Weronika odpowiada też na potrzeby swoich czytelników i coraz częściej proponuje wyłącznie roślinne potrawy bez alergenów. Autorka prowadzi również warsztaty i stara się tworzyć przestrzeń dla wszystkich, którzy chcą nie tylko zdobyć nowe umiejętności, ale także porozmawiać i wymienić się doświadczeniami. Marzy o własnej, zupełnie bezglutenowej, niepowtarzalnej restauracji z wysokim sufitem, ciepłą szarlotką i najlepszą kawą.

Patroni medialni:



Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: septem@septem.pl
<http://septem.pl>

ISBN 978-83-283-3080-1



cena 39,90 zł

Księgarnia internetowa:
<http://septem.pl>