

# ТОП 10 РЕЦЕПТОВ БЕЗ ГЛЮТЕНА

ОТ VEGANSTVO-SUROEDENIE



INSTAGRAM: @VEGANSTVO\_SYROEDENIE





# СОДЕРЖАНИЕ

## МЕНЮ КЛИКАБЕЛЬНО

ОТЛИЧНЫЙ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ ХЛЕБ

страница 3

ИМБИРНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С КАРАМЕЛЬЮ

страница 4

ИДЕАЛЬНЫЕ ГРЕЧНЕВЫЕ БЛИНЧИКИ

страница 5

КАПУСТНЫЕ ТРУБОЧКИ

страница 6

ШОКОЛАДНЫЕ БРАУНИ

страница 7

ЛИМОННЫЙ ТАРТ БЕЗ ГЛЮТЕНА

страница 8

ШОКОЛАДНЫЙ ВУЛКАН-КЕКС

страница 9

ЧЕЧЕВИЧНАЯ ПИЦЦА

страница 10

СОЧНЫЕ КУТАБЫ

страница 11

ХЛЕБ ИЗ ЗЕЛЕННОЙ ГРЕЧКИ

страница 12



# ОТЛИЧНЫЙ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ ХЛЕБУШЕК

А В Т О Р : @ O N E S I M P L E C O O K I E



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Стакан 350 мл:

- 1/2 ст зелёной гречки
- 1/2 ст пшена
- 1/3 ст воды
- 2 ст.л молотого льна
- 2 ст.л оливкового масла (можно кокосовое)
- 1 ст.л сиропа топинамбура
- 1 ст.л яблочного уксуса
- 1 ч.л соды
- 1/2 ч.л соли

Добавки:

- Горсть изюма, белого и чёрного кунжута, тыквенных семечек, миндаля. Можете добавлять все то, что вы хотите.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Промойте пшено и зелёную гречку. Замочите их на ночь.
2. С утра промойте пшено и гречку, слейте воду. Соедините в блендере все ингредиенты для теста, кроме соды, уксуса и добавок. Взбейте до однородной массы, без крупинок.
- ! Тесто должно быть жидким, будет течь с ложки, но через пару минут оно уже немного загустеет.
3. Перелейте тесто в миску, добавьте соду, уксус и перемешайте. Всыпьте изюм, семена, орехи.
4. Перемешайте и выложите в силиконовую форму для кекса. Ножом проведите в середине полосу глубиной 1 см вдоль хлеба, это поможет ему правильно раскрыться.
5. Выпекайте в разогретой до 170С духовке примерно 40-50 мин до хорошей коричневой корочки.
6. Достаньте хлеб и через 10 мин накройте его полотенцем. Дайте ему остыть полчаса-час, после чего можно разрезать.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



# ИМБИРНЫЕ ПЕЧЕНЬКИ С КАРАМЕЛЬЮ

А В Т О Р : @ K U Z I N A V E G A N



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

### ОСНОВА:

- Миндальная или арахис. паста: 120гр
- Кленовый сироп либо любой другой жидкий подсластитель: 60гр
- Кокосовое масло: 20гр
- Имбирь сухой молотый: половину ч.л.
- Безглютеновая овсяная мука: 160гр

### КАРАМЕЛЬ:

- Финик большой королевский: 5шт
- Корица: половинка чайной ложки
- Масло кокосовое: 15гр

### ДОПОЛНИТЕЛЬНО:

- Шоколад для глазирования

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Все ингредиенты для основы смешать в блендере, сформировать тесто и раскатать, вырезать любой формой .
2. Остатки теста не выкидывать и выпечь вместе с печеньем в разогретой до 180° духовке 10 минут.
3. Затем делаем карамель — просто блендерим финик с маслом и корицей до гладкой пасты.
4. На готовые печенки намазываем карамель и выкладываем крошку из остатков теста.
5. Замораживаем и после окунаем в растопленный на водяной бане шоколад.

ПРИЯТНОГО ЧАЕПИТИЯ!



# ИДЕАЛЬНЫЕ ГРЕЧНЕВЫЕ БЛИНЧИКИ

А В Т О Р : @ S V E T L Y A 4 O K \_ V E G



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Зеленая гречка (пророщенная или замоченная): 1 чашка (300 мл.)
- Банан: 1 шт.
- Финик: 1 шт.
- Вода: 200 мл.
- Сода: 1/2 ч.л. с соком лимона
- Щепотки соли, куркумы, корицы

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Всё отправляем в блендер, смешиваем до однородной консистенции.

Выпекаем на разогретой сковороде с каплей масла (выбирайте масло с высокой точкой дымления).

Нежнейшие, воздушные и такие аппетитные блины готовы!)

Если хотите слаще - просто добавьте фиников!

Если нужен несладкий вариант - вместо банана подойдет 1/2 авокадо.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



# КАПУСТНЫЕ ТРУБОЧКИ

А В Т О Р : @ С Н Т О \_ V I \_ E D I T E



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Кочан капусты
- 7 клубней картофеля
- 1 луковица
- Панировочные сухари
- Соль, специи по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту отвариваем как на голубцы, в кипящей подсоленной воде минут 7 до размягчения листочков.
2. Картофель отвариваем и разминаем в пюре. Лук обжариваем до золотистости, можно карамелизовать.
3. Смешиваем лук с пюре, добавляем соль, прованские травы или свои любимые специи и перемешиваем.
4. Выкладываем начинку в капустный лист, заворачиваем трубочку. Обваливаем каждую трубочку в сухарях и обжариваем до золотистой корочки.

По желанию – можно сложить трубочки в форму для запекания и залить соусом: томатная паста 1 ст.л + горчица 2ч.л + соевый соус 1ст.л + вода для разбавления.

И отправить тушиться в духовку на 30мин при 220 градусов.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



# ШОКОЛАДНЫЕ БРАУНИ

А В Т О Р : @ A Z B U K A \_ P P



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Банан: 1 шт
- Авокадо: 1/2 шт
- Темный шоколад: плитка
- Рисовая мука: 50г
- Какао: 2 ч/л + немного для присыпки формы
- Капля масла кокосового для смазывания формы
- Лепестки миндаля - по желанию, для украшения

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Измельчаем в блендере банан и авокадо.
2. На водяной бане растапливаем шоколад, добавляем его к банану и авокадо, перемешиваем.
3. В полученную массу просеиваем муку и какао, перемешиваем.
4. Выкладываем тесто в формочки ( у автора 2 формы алюминиевые из Вкусвилл по 130 мл, диаметр 7,5 см)
5. Ставим в разогретую до 200С духовку на 14 мин
6. По желанию украшаем слегка обжаренными лепестками миндаля
7. Готово!

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



# ЛИМОННЫЙ ТАРТ БЕЗ ГЛЮТЕНА

АВТОР: @TODAY.ALWAYS.VEG & @GREEN\_\_MILA



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

ОСНОВА. Диаметр 18 см:

- Молотый миндаль: 75г
- Безглютеновая мучная смесь: 75г (или 50г рисовой муки + 25г кукурузного крахмала)
- Кокосовое масло: 30г
- Сироп топинамбура (агавы): 25г

ЛИМОННЫЙ КУРД:

- Кокосовое молоко: 300 мл
- Кукурузный крахмал: 30г
- Сироп топинамбура (агавы): 40-50г
- Лимонный сок: 100 мл. (Это сок 1-2 лимонов)
- Цедра 1 лимона
- Кокосовое масло: 20г. (По желанию)
- Куркума для цвета: 1 ч.л.
- Ваниль по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Готовим тесто.

Кокосовое масло растопить. Орехи измельчить блендером до состояния крошки. Смешать все ингредиенты для теста в однородную массу. Распределить равномерно по форме. Дно коржа наколоть вилкой – так тесто не будет надуваться.

2. Выпекать корж при температуре 180С в хорошо разогретой духовке в течение 10-15 минут. Корж должен стать золотистым.

3. Готовый корж достать и оставить остывать в форме. После того, как корж остынет его можно убрать в холодильник на 1 час до полного остывания.

4. Готовим курд.

Для этого нужно снять цедру с лимона, выжать сок лимона и удалить все косточки.

5. В небольшую кастрюльку налить кокосовое молоко, добавить крахмал и хорошо перемешать венчиком, чтобы полностью растворить крахмал. Добавить сироп, лимонный сок, куркуму, цедру, поставить на средний огонь и постоянно помешивая, варить до загустения.

6. Начинку налить поверх остывшего коржа и украсить по вкусу (я украсила сушеной шелковицей и чиа).

7. Убрать в холодильник на 3-4 часа чтобы начинка стабилизировалась. Подавать к столу в охлажденном виде. Приятного аппетита!



# ШОКОЛАДНЫЙ ВУЛКАН-КЕКС

А В Т О Р : @ K A R A Z E E E V A



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

### Шоколадный кекс:

- Мука безглютеновая: 200 гр (у автора смесь от Гарнец)
- Разрыхлитель: 1 ч.л.
- Сода: 1/3 ч.л.
- Какао: 3 ст.л.
- Сироп топинамбура: 150 гр.
- Вода: 200 мл.
- Оливковое масло: 60 гр.
- Ванильный экстракт: 1 ч.л.
- Уксус: 1/2 ч.л.

### Финиковый крем:

- Финики: 170 гр.
- Жирное кокосовое молоко: (жестяная банка) 300 мл.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Для кекса: смешиваем в отдельных мисках сухие и жидкие ингредиенты. В смесь сухих ингредиентов добавляем половину смеси жидких. Тщательно замешиваем тесто.

2. Затем постепенно добавляем вторую часть жидкой смеси. Получаем негустую массу.

3. Выливаем тесто в форму и ставим будущий кекс в духовку на 45 мин при температуре 180С.

Проверяем готовность кекса зубочисткой — она не должна быть слишком влажной. Сам кекс получается нежным, мягким и сочным!

4. Пока кекс остывает, приступаем к приготовлению финикового крема. Финики замачиваем в кипятке на 10-15 минут.

Сливаем воду, вынимаем косточки и отправляем в блендер на 2-3 минуты. На выходе должны получить однородное светло-коричневое пюре. Добавляем кокосовое молоко и смешиваем ещё 1-2 минуты. Крем готов!

5. Поливаем кекс финиковым кремом и подаём к столу.

ПРИЯТНОГО ЧАЕПИТИЯ!



# ЧЕЧЕВИЧНАЯ ПИЦЦА

А В Т О Р : @ V E G A N I R I



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Тесто на две пиццы:

- 150гр сухой красной мелкой чечевицы
- Соль, специи по вкусу
- Вода

Начинка: по-вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Чечевицу замочить на ночь.

2. Затем промыть, добавить немного воды (добавляйте постепенно) и проблендерить до гладкой консистенции сметаны. Добавить специи, у автора это куркума и сабджи масала, соль по вкусу.

3. Полученное тесто разделить пополам.

Разогреть большую сковороду добавить каплю масла и выложить одну часть теста, разровнять ложкой.

4. Жарить на умеренном огне до тех пор, пока верх не схватится. Затем перевернуть основу на противень, чтобы поджаренная сторона оказалась сверху и выложить начинку.

Начинку можно сделать по своему вкусу.

У автора это: томатный соус + грибы + красный лук + перец + кукуруза  
Сверху постный майонез + немного соевого молока + сырные дрожжи

5. Запекаем в разогретой духовке ~10-15 мин.

6. Готовую пиццу можно посыпать зеленью.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



# СОЧНЫЕ КУТАБЫ

А В Т О Р : @ L I P K E V I C H \_ B L O G



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

### ТЕСТО:

- 2 стакана муки (универсальной БГ смеси Гарнец)
- 0,5 стакана горячей воды
- Щепотка соли

### НАЧИНКА:

- Можно брать разную начинку:  
Автор делала с зеленью и веганским сыром
- Можно потушить в кокосовых сливках шампиньоны с луком; также можно положить чечевицу или картофельное пюре, что угодно на ваш вкус)

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

### 1. ГОТОВИМ ТЕСТО:

Объединяем все ингредиенты для теста, добавляйте воду постепенно, (количество зависит от муки, ориентируйтесь на консистенцию). Вымешиваем пластичное тесто, накрываем полотенчиком и оставляем отдохнуть, пока готовим начинку.

### 2 ДЛЯ НАЧИНКИ:

Берём большой пучок зелени (петрушка, укроп, зеленый лук).

Измельчаем, посыпаем солью и специями.

Натираем кусочек плавящегося сыра volko molko или любого другого на ваш вкус

3. На присыпанной мукой поверхности раскатываем кусочек теста максимально тонко, вырезаем по тарелке, чтобы получился ровный круг.

На одну половинку выкладываем начинку, накрываем второй половинкой, защипываем края (для красоты можно придавить края вилочкой) и обжариваем на сухой сковороде до румяной корочки.

4. По желанию, можно сверху смазать раст. маслом или положить его немного в начинку для сочности (вкусно с кокосовым сливочным от nutiva с iherb).

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



# ХЛЕБУШЕК ИЗ ЗЕЛЁНОЙ ГРЕЧКИ

А В Т О Р : @ N A T A L Y A \_ L I T K E V I C H



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Зеленая гречка: 400 гр
- Вода: 250 мл
- Соль: по вкусу
- Ваши любимые специи: (тмин/розмарин и т.д.)
- Семечки: (тыквенные, льняные, подсолнечные)

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Зеленую гречку промыть, залить фильтрованной водой на 4-6 часов.
2. Переложить гречку в сито, чтоб стекла вся вода. Гречку промывать НЕ нужно!
3. В блендер налить фильтрованную воду, добавить гречку, соль и специи. Измельчить до однородной консистенции.
4. Переложить получившуюся массу в стеклянную форму на ночь или на 10 часов. Обязательно поставить в тёплое место и укрыть полотенцем, так процесс ферментации пойдёт быстрее. Утром тесто увеличится в размерах и появятся пузырьки воздуха.
5. Форму для запекания застелить бумагой для запекания. Аккуратно переложить тесто в форму и посыпать сверху семечками.
6. Выпекать в предварительно разогретой духовке при 200 градусах 70-80 минут. Готово)


ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!





БЛАГОДАРИМ  
ВАМ  
ОТ  
ВСЕГО  
СЕРДЦА!

Готовьте на здоровье!

С любовью   
@veganstvo\_syroedenie