

⇒ WERONIKA MADEJSKA ⇐

autorka bloga [Natchniona.pl](http://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](mailto: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
Bita 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](http://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 smakowały 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**

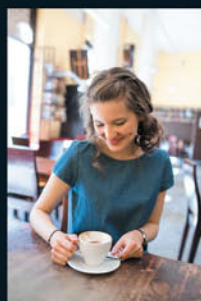
*Życie smakosza obfituje we wspaniałe wrażenia...  
A fantastyczne doznania kulinarne nie kończą się na jajkach i mleku!*

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](mailto:septem@septem.pl)  
<http://septem.pl>

ISBN 978-83-283-3080-1



cena 39,90 zł

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