**Przepisy na pyszną Wielkanoc bez glutenu**

**Święta Wielkanocne to czas, który spędzamy z rodziną delektując się smakiem tradycyjnych, polskich dań. Nie wyobrażamy sobie świętowania bez uroczystego śniadania z żurkiem lub białym barszczem i słodkości w postaci pysznych mazurków czy bab. Co jednak w sytuacji, kiedy z naszej diety musimy wyłączyć produkty zawierające gluten? Jak wtedy przygotować Wielkanocne potrawy, by były nadal smaczne?**

**Bezglutenowe dylematy**

Powodów wyłączenia glutenu z jadłospisu może być wiele, jednak najczęściej jest to choroba trzewna, alergia pokarmowa, choroba Duhringa bądź nieceliakalna nadwrażliwość na gluten. Osoby, które wykluczyły gluten z diety stają przed problemem zastąpienia produktów pochodzących z dobrze znanych zbóż jak pszenica, żyto, jęczmień i owies. Jak podkreśla Katarzyna Zadka, ekspert programu edukacyjnego marki Winiary „Żyj smacznie i zdrowo”: ,,*Istnieje wiele zamienników produktów zawierających gluten, a ich dostępność jest coraz większa. Wybieranie substytutów to także urozmaicenie na naszych talerzach. Mąki glutenowe możemy próbować zastąpić mąką kukurydzianą, gryczaną, ryżową, czy kasztanową – wszystkie są wolne od glutenu. W przypadku kasz wybierajmy gryczaną i jaglaną. Jak najbardziej odpowiedni będzie ryż, amarantus i komosa ryżowa.”*

**Przepis na …**

Z pewnością Wielkanoc nie może się obyć bez dwóch najbardziej tradycyjnych polskich dań,

 a mianowicie żurku lub białego barszczu oraz pysznej baby wielkanocnej! Jak zatem przygotować bezglutenowe wersje tych potraw? Z pomocą przychodzi kucharz programu edukacyjnego marki Winiary ,,Żyj smacznie i zdrowo” – Jerzy Pasikowski, który przygotował przepisy na pyszną, bezglutenową Wielkanoc. Szczegóły poniżej! Smacznego świętowania!

Więcej kulinarnych inspiracji na [www.zyjsmacznieizdrowo.pl](http://www.zyjsmacznieizdrowo.pl).

**BEZGLUTENOWA BABKA WIELKANOCNA**

Ilość porcji: ok. 10

Kaloryczność: 1 porcja/ 223 kcal

**Składniki:**

6 Jajek

 60g masła

 45g mleka kokosowego

 2 średniej wielkości obrane marchewki

 2 średnie banany

 250g mąki kasztanowej

 1 łyżeczka sody

 1 łyżeczka proszku do pieczenia

 szczypta soli

 skórka otarta z 1 cytryny

 sok z ½ cytryny

 cukier puder do posypania

**Sposób przygotowania:**

Marchewki ścieramy na tarce i miksujemy blenderem z obranymi bananami, aż się połączą

 w jednolitą masę. W misie mikserem ubijamy jajka ze szczyptą soli do momentu, aż się spienią

 i znacznie wzrośnie ich objętość. Następnie dodajemy do siebie ubite jajka z rozpuszczonym masłem, mlekiem kokosowym i puree marchewkowo-bananowym – tak, by wszystkie składniki się połączyły. Mąkę mieszamy z sodą i proszkiem do pieczenia, a następnie przesiewamy do miski z mokrymi składnikami. Wszystko dokładnie łączymy ze sobą przy pomocy łyżki lub szpatułki. Kolejno dodajemy skórkę i sok z cytryny. Ciasto wylewamy do silikonowej foremki na babkę. Wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 180˚C na około 35-40 minut. Po wyjęciu z piekarnika wyciągamy babkę z formy

 i pozostawiamy do ostygnięcia, a następnie posypujemy cukrem pudrem.

**WIELKANOCNY ŻUREK BEZ GLUTENU**

Ilość porcji: ok. 6

Kaloryczność: 1 porcja/ 200 kcal

**Składniki:**

**ZAKWAS BEZGLUTENOWY:**

250ml wody

 50g mąki kasztanowej

 2 ząbki czosnku

 5 ziaren ziela angielskiego

 2 liście laurowe

**ŻUREK:**

600ml wywaru z warzyw

 600ml wody z kiszonych ogórków

 250ml zakwasu kasztanowego

 2 ząbki czosnku

 1 łyżka tartego chrzanu

 2 łyżeczki suszonego majeranku

 1 puszka mleka kokosowego

 500g ugotowanych ziemniaków, pokrojonych w kostkę

 4 jajka

 sól

 pieprz

**Sposób przygotowania:**

Zakwas:

Do wyparzonego, ostudzonego słoika wsypujemy mąkę kasztanową i ciągle mieszając zalewamy ciepłą, przegotowaną wodą. Dodajemy obrane ząbki czosnku, ziele angielskie, liść laurowy. Krawędź słoika przykrywamy gazą i mocujemy gumką. Odstawiamy w ciepłe miejsce aż skwaśnieje. Wystarczą trzy dni.

Żurek:

Do zagotowanego wywaru warzywnego dodajemy wodę spod ogórków, chrzan i zakwas kasztanowy. Przyprawiamy pieprzem, czosnkiem roztartym w moździerzu z solą i suszonym majerankiem. Dodajemy mleko kokosowe i gotujemy przez 15 minut, następnie dodajemy ziemniaki i ugotowane na twardo jajka.

Przepisy autorstwa Jerzego Pasikowskiego, kucharza programu edukacyjnego ,,Żyj smacznie i zdrowo” marki Winiary.