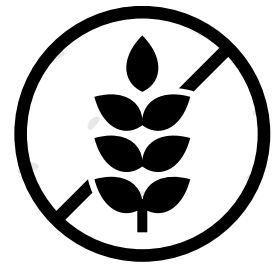


przepisy

bez glutenu



DOMOWE WYPIEKI I NIE TYLKO



Początek nowej drogi

Początek nowej drogi – Twoje życie bez glutenu.

Rozpoczęcie diety bezglutenowej może wydawać się trudnym krokiem, zwłaszcza gdy wkraczasz w nią z powodu diagnozy, jak celiakia. Jednak pamiętaj, że to nie koniec świata, lecz początek zupełnie nowej, pełnej nowych smaków podróży. Choć na początku może to wyglądać jak wyzwanie, z czasem odkryjesz, że życie bez glutenu może być pełne pysznych, zdrowych i satysfakcjonujących posiłków.

Dieta bezglutenowa to nie tylko konieczność, ale także szansa, by eksperymentować w kuchni i lepiej dbać o swoje zdrowie. W każdym dniu czeka na Ciebie mnóstwo nowych kulinarnych przygód, a każdy posiłek, który przygotujesz, będzie odzwierciedleniem Twojej troski o siebie.

Pamiętaj, że nie jesteś sam – wokół Ciebie istnieje ogromna społeczność osób, które także przeszły na dietę bezglutenową i potrafią cieszyć się pełnią życia. Z każdą nową recepturą, którą opanujesz, staniesz się pewniejszy siebie i bardziej kreatywny w kuchni. Wszystko, czego potrzebujesz, to trochę cierpliwości, otwartości na nowe doświadczenia i wiary w to, że potrafisz sięgnąć po wszystko, czego pragniesz – także na diecie bezglutenowej. Twoje zdrowie to najcenniejszy skarb, a ta zmiana jest krokiem ku lepszej przyszłości!

Niech każda chwila w kuchni stanie się radością, a każdy posiłek przypomnieniem, że jesteś silny, kreatywny i pełen energii.

Jeśli potrzebujesz wsparcia lub konsultacji, skontaktuj się ze mną. Chętnie pomogę Ci na każdym etapie tej drogi.

Dr Wioleta Zysk

Wstęp

Ważne



Dlaczego powstała ta książka?

Ta książka powstała z potrzeby podzielenia się sprawdzonymi, bezglutenowymi przepisami, które ułatwią osobom na diecie bezglutenowej cieszenie się smacznymi i prostymi wypiekami. Została stworzona z myślą o wszystkich, którzy szukają inspiracji w kuchni bezglutenowej, zarówno dla siebie, jak i dla swoich bliskich. Jest to zbiór 16 przepisów przesłanych przez moich obserwujących – osoby z doświadczeniem w pieczeniu bezglutenowym, które chciały podzielić się swoimi najlepszymi pomysłami. Dzięki tym przepisom książka staje się pomocnym przewodnikiem dla tych, którzy pragną w prosty sposób wprowadzić bezglutenowe wypieki do swojej kuchni.

To nie tylko przepisy – to także inspiracje od osób, które rozumieją, jak trudno jest znaleźć smaczne i pewne receptury bez glutenu. Właśnie dlatego ta książka jest wyjątkowa. To nie tylko zbiór receptur, ale również dowód na to, że bezglutenowe wypieki mogą być pełne smaku i radości.

Książka jest dostępna do pobrania za darmo w wersji PDF na mojej stronie. Mam nadzieję, że pomoże Ci cieszyć się pieczeniem, odkrywaniem nowych smaków i dzieleniem się nimi z bliskimi.

Dr Wioleta Zysk

Informacje



Informacje o prawach autorskich, zdjęciach i uwagach do przepisów.

Zdjęcie na okładce książki pochodzi z przepisu zawartego w tej publikacji, autorstwa Pani Agnieszki – Tort Malinowy z kremem mascarpone i galaretką. Jest to jeden z wielu przepisów, które znaleźć można w tej książce, pełnej wyjątkowych kulinarnych inspiracji.

Książkę opracowała Dr Wioleta Zysk.

Wszystkie zdjęcia zamieszczone w książce są autorskie i należą do osób, które przesłały swoje przepisy do publikacji. Dziękuję im za podzielenie się swoją pasją i twórczością.

Zdjęcie na okładce książki pochodzi z przepisu zawartego w tej publikacji, autorstwa Pani Agnieszki – Tort Malinowy z kremem mascarpone i galaretką. Jest to jeden z wielu przepisów, które znaleźć można w tej książce, pełnej wyjątkowych kulinarnych inspiracji.

Informacja o prawach do książki.

Książkę można pobrać za darmo na stronie wioletazysk.pl

i udostępniać ją innym w formie elektronicznej. Można ją także drukować wyłącznie na własny użytek. Zabrania się jej sprzedaży, rozpowszechniania w celach komercyjnych oraz wykorzystywania jej do działań wykraczających poza osobiste potrzeby (np. sprzedaż, dystrybucja, publikacja w celach zarobkowych). Zabrania się kopiowania części przepisów i udostępniania ich jako własnych. Prosimy o poszanowanie praw autorskich oraz warunków udostępniania. W razie dodatkowych pytań proszę o kontakt pod adresem: biuro@wioletazysk.pl

Uwagi i opinie o przepisach.

Nadesłane przepisy zostały udostępnione przez naszych autorów i nie były przeze mnie osobiście wykonane. Jeśli masz jakiegokolwiek uwagi do przepisu lub udało Ci się wykonać daną recepturę i chcesz podzielić się swoimi doświadczeniami, napisz do mnie. Chętnie poznam Twoje wrażenia i sugestie. Możesz wysłać wiadomość na adres: biuro@wioletazysk.pl lub IG [@zyskwioleta](https://www.instagram.com/zyskwioleta)

Rok powstania: 2025

Dr Wioleta Zysk

Spis treści



SPIS TREŚCI

1. Rolada truskawkowa z mascarpone – Dr Wioleta Zysk (str. 7)
2. Pączki – Dr Wioleta Zysk (str. 10)
3. Ramen – azjatycka zupa na polskim stole – Judyta (Kobietabezglutenowa) (str. 13)
4. Babka z kakao – Jadwiga Kucała (str. 16)
5. Murzynek – Jadwiga Kucała (str. 18)
6. Pieguski – Jadwiga Kucała (str. 20)
7. Sernik dyniowy – Jadwiga Kucała (str. 21)
8. Sernik gotowany – Jadwiga Kucała (str. 23)
9. Sernik królewski – Jadwiga Kucała (str. 25)
10. Sernik z kokosem – Jadwiga Kucała (str. 27)
11. Szybki piernik – Jadwiga Kucała (str. 29)
12. Ucierane z owocami – Jadwiga Kucała (str. 31)
13. Tort Malinowy z kremem mascarpone – Agnieszka (str. 34)
14. Orzeszki – Asia Kokot (str. 39)
15. Galaretkowy tort – Iwona (str. 43)
16. Tort owocowy z arbuza – Iwona (str. 44)

Objaśnienie przepisów



Każdy przepis w tej książce został szczegółowo opisany, aby ułatwić Ci przygotowanie pysznych dań bezglutenowych. Znajdziesz tu listę składników oraz krok po kroku instrukcje, które pomogą Ci wykonać danie od początku do końca.

Kolejność przepisów w tej książce jest losowa, abyś mógł swobodnie wybierać te, które odpowiadają Twoim potrzebom i preferencjom.

W tej książce znajdziesz przepisy oznaczone odpowiednimi symbolami, które pomogą Ci łatwo znaleźć potrawy dostosowane do Twoich potrzeb dietetycznych, oznaczenia tj.:

Bez orzechów



Bez cukru



Bez soi



Bez glutenu



Bez jaj



Bez mleka



Przepisy

Wyjątkowy
przepis



AUTORKA PRZEPISÓW:
Dr Wioleta Zysk



Mam celiakię, dlatego stosuję restrykcyjną dietę bezglutenową, z dbałością o każdy szczegół, aby moje posiłki były nie tylko bezpieczne, ale i pyszne. Uwielbiam tworzyć przepisy, które łączą smak z jakością. Jestem bardzo wymagająca, jeśli chodzi o bezglutenowe wypieki, dlatego kulinarne eksperymenty sprawiają mi ogromną przyjemność. Moje przepisy to efekt pasji, starannego doboru składników oraz chęci udowodnienia, że dieta bezglutenowa może być pełna smaku, satysfakcji i radości z jedzenia.

Udostępniam moje dwa przepisy: Rolada truskawkowa z mascarpone i przepis na pączki.

Zapraszam na moją stronę po więcej przepisów: wioletazysk.pl

Rolada truskawkowa z mascarpone

PRZEPIS
01



Czas przygotowania: 50 min.
Czas chłodzenia: 60 min.
Czas pieczenia: 20 min.
Temperatura pieczenia: 180 °C
Tryb termoobiegu: tak
Poziom trudności: średni
Liczba porcji: 8

AUTORKA PRZEPISU:
Dr Wioleta Zysk



ROLADA TRUSKAWKOWA Z MASCARPONE

SKŁADNIKI:

- 5 jajek
- 120 g cukru (50 g do żółtek, 70 g do białek)
- 80 g skrobi ziemniaczanej (np. PPZ Trzemeszno)

NADZIENIE:

- 250 g śmietanki 36% (zimnej)
- 80 g cukru pudru
- 250 g sera mascarpone
- 200 g truskawek
- 2 łyżki soku z cytryny + ciepła woda (do nasączenia biszkoptu)

Do dekoracji:

- maliny, truskawki, borówki, listki mięty.

Rolada truskawkowa z mascarpone

PRZEPIS
01



AUTORKA PRZEPISU:
Dr Wioleta Zysk

ROLADA TRUSKAWKOWA Z MASCARPONE

SPOSÓB WYKONANIA:

PRZYGOTOWANIE CIASTA:

1. Oddziel białka od żółtek.
2. Żółtka ubij z 50 g cukru na puszystą masę.
3. W osobnej misce ubij białka na sztywną pianę. Następnie, stopniowo dodawaj pozostały cukier (70 g), po jednej łyżce, aż piana stanie się błyszcząca.
4. Do masy z żółtek dodaj skrobię ziemniaczaną i wymieszaj.
5. Połącz ubite białka z masą z żółtek, mieszając bardzo delikatnie, aby nie zniszczyć struktury piany.
6. Przełóż ciasto na papier do pieczenia i rozsmaruj je w prostokąt, tak aby równomiernie pokryło dno podłużnej blaszki.
7. Piecz w temperaturze 180°C przez około 20 minut, aż ciasto lekko się zarumieni.
8. Po upieczeniu, od razu zwin ciasto w roladę, gdy jest jeszcze ciepłe, używając papieru do pieczenia, aby pomóc w formowaniu.
Na mojej stronie znajdziesz film z tym przepisem.

Rolada truskawkowa z mascarpone

PRZEPIS
01



AUTORKA PRZEPISU:
Dr Wioleta Zysk

ROLADA TRUSKAWKOWA Z MASCARPONE

SPOSÓB WYKONANIA:

PRZYGOTOWANIE NADZIENIA:

1. Ubij śmietankę 36% na sztywno, a następnie dodaj cukier puder i kontynuuj ubijanie, aż wszystko dobrze się połączy.
2. W osobnej misce delikatnie rozbij mascarpone, aby było gładkie, a następnie dodaj je do ubitej śmietany z cukrem pudrem.
3. Wymieszaj wszystko, aż powstanie gładka masa.
4. Truskawki umyj, usuń szypułki i pokrój w plastry.

FORMOWANIE ROLADY:

1. Wymieszaj ciepłą wodę (pół szklanki) z sokiem z cytryny
2. (2 łyżki soku) i nasącz biszkopt.
3. Na nasączony biszkopt rozsmaruj przygotowaną masę z mascarpone.
4. Na masie ułóż przekrojone plasterki truskawek, resztę ułóż na wierzchu.
5. Zwiń biszkopt w roladę.

DEKORACJA:

1. Posmaruj wierzch rolady resztą masy z mascarpone.
2. Udekoruj roladę świeżymi owocami: malinami, truskawkami, borówkami oraz listkami mięty.
3. Schłódź roladę w lodówce przez co najmniej 1 godzinę przed podaniem.

Pączki

PRZEPIS
02



Czas przygotowania: 15 min

Czas smażenia: 5-7 min na każdą partię, aż pączki się zarumienią.

Poziom trudności: średni

Liczba porcji: 8

AUTORKA PRZEPISU:

Dr Wioleta Zysk



PĄCZKI

SKŁADNIKI:

- 200 g jogurtu greckiego
- 2 jajka
- 150 g mąki Mix B – Bread-Mix Dr. Schär
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 jabłko (około 200 g)
- 1 łyżka spirytusu
- 30 g cukru
- olej do smażenia
- cukier puder do posypania wierzchu

Pączki

PRZEPIS
02



AUTORKA PRZEPISU:
Dr Wioleta Zysk

PĄCZKI

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Zetrzyj jabłko na tarce.
2. Ubij jajka z cukrem.
3. Dodaj pozostałe składniki i dokładnie wymieszaj, aż masa będzie gładka.
4. Rozgrzej olej w garnku. Za pomocą łyżki zsuń porcje ciasta na gorący olej. Kiedy pączki się zarumienią, przewróć je na drugą stronę.
5. Po usmażeniu, schłodzone pączki posyp cukrem pudrem.

Ramen azjatycka zupa na polskim stole

PRZEPIS
03



AUTORKA PRZEPISU:
Judyta- Kobietabezglutenowa



„Od dzieciństwa pasjonuję się kulinariami. Swoje doświadczenie zdobywałam, pracując w gastronomii – zarówno w restauracjach, jak i w cateringach. Od 2022 roku stosuję dietę bezglutenową oraz bez nabełku krowiego. Na moim Instagramie (@Kobietabezglutenowa) dzielę się przepisami, polecam produkty, a także pokazuję moje kulinarne odkrycia z miejskich restauracji. Przepis na Ramen powstał z mojej miłości do kuchni azjatyckiej”.

Ramen azjatycka zupa na polskim stole

PRZEPIS
03



Czas przygotowania: 15 min
Czas gotowania: 5h 35min
Poziom trudności: średni
Liczba porcji: 4

AUTORKA PRZEPISU:
Judyta- Kobietabezglutenowa



RAMEN AZJATYCKA ZUPA NA POLSKIM STOLE

SKŁADNIKI:

- mięso wołowe najlepiej z kością (około 600 g)
- mięso drobiowe z kością (u mnie kacze skrzydła, 350 g)
- 2 duże marchewki
- 2 mniejsze pietruszki
- pieprz sól ziele angielskie (np. Magros)
- kawałek imbiru
- kilka ząbków czosnku
- 1 laska cynamonu
- 1 gwiazdka anyżu
- 2 łyżki sosu sojowego bezglutenowego
- 3 łyżki startych pieczarek (uprażonych na suchej patelni) lub 2 łyżki grzybów suszonych
- 1 łyżeczka pasty Gochujang bezglutenowej
- 6 jaj przepiórczych na jedną porcję
- makaron ryżowy lub ramen (opakowanie)
- szczypiorek

Ramen azjatycka zupa na polskim stole

PRZEPIS
03



AUTORKA PRZEPISU:
Judyta- Kobietabezglutenowa

RAMEN AZJATYCKA ZUPA NA POLSKIM STOLE

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Gotowanie mięsa: Wszystkie składniki mięsne (mięso wołowe, mięso drobiowe) włóż do garnka, zalej 4 litrami wody. Gotuj na niewielkim ogniu przez około 5 godzin, aż mięso będzie miękkie.
2. Przygotowanie pozostałych składników: Po ugotowaniu mięsa przygotuj: kawałek imbiru, kilka ząbków czosnku, 1 laska cynamonu, 1 gwiazdka anyżu, 2 łyżki sosu sojowego bezglutenowego, 3 łyżki startych pieczarek (uprażonych na suchej patelni) lub 2 łyżki grzybów suszonych, 1 łyżeczka pasty Gochujang bezglutenowej, 6 przepiórczych jaj (po 1 na porcję), makaron ryżowy lub ramen (opakowanie), szczypiorek.
3. Gotowanie zupy: Gotuj przez 20-25 minut pod przykryciem na małym ogniu. Dodaj ugotowaną wcześniej wołowinę.
4. Gotowanie makaronu i jaj: Makaron ugotuj według instrukcji na opakowaniu, a jajka ugotuj na twardo (po 1 na porcję).
5. Serwowanie zupy: Makaron odcedź, wyłóż na talerz, zalej gorącą zupą. Posyp szczypiorkiem i dodaj ugotowane jajka.

Przepisy

PRZEPIS
04



AUTORKA PRZEPISÓW:
Jadwiga Kucała

„Dieta bezglutenowa towarzyszy mi przez całe życie. Od zawsze wiedziałam, jak to jest, kiedy nie mogę jeść tego, co inni. W wieku 13 lat powiedziałam sobie: Jadźka, zacznij piec. Tak powstał pomysł, by zacząć piec – oczywiście bezglutenowo. Dziś dzielę się przepisami, by każdy mógł spróbować czegoś pysznego, a goście byli zaskoczeni, że to nie zawiera glutenu.”

Babka z kakao

PRZEPIS
04



Czas przygotowania: 20 min
Czas pieczenia: 1 godzina
Temperatura pieczenia: 170 °C
Tryb termoobiegu: nie
Poziom trudności: łatwy
Liczba porcji: 10

AUTORKA PRZEPISU:
Jadwiga Kucała



BABKA Z KAKAO

SKŁADNIKI:

- 400 g mąki Mix It Universal Dr. Schär
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia Celiko
- 1 kostka margaryny
- 150g cukru
- 5 jajek
- 100 ml mleka
- 1 cukier waniliowy Celiko
- 3 łyżki kakao Celiko

Babka z kakao

PRZEPIS
04



AUTORKA PRZEPISU:
Jadwiga Kucała

BABKA Z KAKAO

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Utrzyj margarynę z cukrem i cukrem waniliowym. Dodaj żółtka, mąkę, proszek do pieczenia oraz mleko, a następnie dokładnie wymieszaj.
2. Ubij białka i delikatnie wmieszaj do masy.
3. Podziel ciasto na dwie części. Do jednej dodaj kakao. Następnie na przemian wlewaj do formy wysmarowanej masłem (keksówka lub forma na babkę) jasne i ciemne ciasto, tworząc wzór zebry.
4. Przełóż masę do formy wysmarowanej masłem (keksówka lub forma na babkę).
5. Piec w temperaturze 170°C przez około 1 godzinę (funkcja góra-dół), aż patyczek będzie suchy.

Murzynek

PRZEPIS
05



Czas przygotowania: 30 min
Czas pieczenia: 45 min
Temperatura pieczenia: 180°C
Tryb termoobieg: nie
Poziom trudności: średni
Liczba porcji: 8

AUTORKA PRZEPISU:
Jadwiga Kucała



MURZYNEK

SKŁADNIKI:

- 1 kostka margaryny
- 6 łyżek kakao Celiko
- 2 szklanki cukru
- ½ szklanki wody
- 2 szklanki mąki
- 4 jajka
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia Celiko
- Dekoracja: można dodać posiekane orzechy, czekoladę.

Murzynek

PRZEPIS
05



AUTORKA PRZEPISU:
Jadwiga Kucala

MURZYNEK

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Rozpuść margarynę, cukier, kakao i dodaj wodę, wymieszaj. Odlej ½ szklanki masy na polewę.
2. Oddziel białka od żółtek. Ubij białka na sztywną pianę.
3. Do ostudzonej masy kakaowej dodaj żółtka, mąkę i proszek do pieczenia.
4. Na końcu delikatnie wmieszaj pianę z białek do czekoladowej masy.
5. Przełóż ciasto do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia.
6. Piecz w temperaturze 180°C przez 45 minut w funkcji góra-dół.
7. Po ostudzeniu polej ciasto polewą.

Piegunski

PRZEPIS
06



Czas przygotowania: 30 min
Czas pieczenia: 20 minut
Temperatura pieczenia: 180°C
Tryb termoobiegu: Nie
Poziom trudności: łatwy
Liczba porcji: 12 sztuk

AUTORKA PRZEPISU:
Jadwiga Kucala



PIEGUSKI

SKŁADNIKI:

- 1 puszka ciecierzycy
- 2 łyżki mąki owsianej Bezgluten
- 2 łyżki pasty orzechowej GoOn
- 1 łyżka erytrytolu Sante
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia Celiko
- Dekoracja: orzechy, owoce, bakalie, czekolada

SPOSÓB WYKONANIA:

- Ciecierzycę odcedź i zblenduj.
- Dodaj pozostałe składniki i dokładnie wymieszaj. Uformuj ciastka.
- Piecz w temperaturze 180°C przez 20 minut w funkcji góra-dół.

Sernik dyniowy

PRZEPIS
07



Czas przygotowania: 30 min
Czas pieczenia: 20 min
Temperatura pieczenia: 180°C
Tryb termoobieg: nie
Poziom trudności: łatwy
Liczba porcji: 12 sztuk

AUTORKA PRZEPISU:
Jadwiga Kucała



SERNIK DYNIOWY

SKŁADNIKI:

Na spód:

- 300 g herbatników Petit Beurre Dr. Schär
- 1 łyżka kakao Celiko
- 70 g masła

Na masę:

- 350 g puree z dyni
- 1 kg twarogu z wiaderka
- 250 g mascarpone
- skórka z 1 pomarańczy
- 200 g cukru
- 1 cukier waniliowy Celiko
- 1 budyń śmietankowy Winiary
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej PPZ Trzemeszno
- 3 jajka

Sernik dyniowy

PRZEPIS
07



Czas przygotowania: 30 minut
Czas pieczenia: 1 godzina
Temperatura pieczenia: 180 °C
Tryb termoobieg: nie
Poziom trudności: łatwy
Liczba porcji: 12

AUTORKA PRZEPISU:
Jadwiga Kucała

SERNIK DYNIOWY

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Ciastka pokrusz w blenderze, dodaj kakao i rozpuszczone masło. Wyłoż masę na dno tortownicy o średnicy 23-25 cm.
2. W dużej misce połącz puree z dyni ze skórą z pomarańczy.
3. Dodaj twaróg z wiaderka, mascarpone, cukier, cukier waniliowy, budyń śmietankowy oraz mąkę ziemniaczaną.
4. Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki, aż uzyskasz jednolitą masę.
5. Wbijaj jajka jedno po drugim, dokładnie mieszając po każdym dodaniu, aby składniki dobrze się połączyły.
6. Gotową masę serową wylej na przygotowany wcześniej spód z herbatników. Wyrównaj powierzchnię masy za pomocą szpatułki.
7. Piecz sernik w nagrzanym piekarniku w temperaturze 180°C przez około 1 godzinę w funkcji góra-dół.

Sernik gotowany

PRZEPIS
08



Czas przygotowania: 2 godziny
Poziom trudności: łatwy
Liczba porcji: 12

AUTORKA PRZEPISU:
Jadwiga Kucala



SERNIK GOTOWANY

SKŁADNIKI:

Na spód:

- 300 g herbatników Petit Beurre Dr. Schär

Na masę:

- 1 kg twarogu z wiaderka
- 4 jajka
- 4 łyżki cukru
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej PPZ Trzemeszno

Dekoracja (opcjonalnie):

- 1 galaretka owocowa Winiary
- 450 ml wrzącej wody
- owoce

Sernik gotowany

PRZEPIS
08



AUTORKA PRZEPISU:
Jadwiga Kucala

SERNIK GOTOWANY

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Wyłóż dno formy herbatnikami, tworząc równą warstwę.
2. W dużej misce dokładnie wymieszaj twaróg z jajkami, cukrem i mąką ziemniaczaną, aż uzyskasz jednolitą masę. Składniki na masę miksuj przez co najmniej 5 minut, a następnie przełóż do garnka z grubym dnem.
3. Gotuj masę w garnku, aż zaczną pojawiać się bąbelki, a
4. Przełóż przygotowaną masę serową do garnka z grubym dnem. Podgrzewaj na małym ogniu, ciągle mieszając, aż masa zacznie gęstnieć i pojawią się pierwsze bąbelki.
5. Następnie gotową masę wyłóż na herbatniki.
6. Na wierzchu sernika ułóż owoce według własnego uznania.
7. Galaretkę rozpuść w wodzie, a następnie wylej schłodzoną na ostudzoną masę serową wyłożoną owocami. Zostaw do stężenia.

Sernik królewski

PRZEPIS
09



Czas przygotowania: 30 minut
Czas pieczenia: 95 minut
Temperatura pieczenia: 180°C i 170°C
Tryb termoobiegu: nie
Poziom trudności: łatwy
Liczba porcji: 12

AUTORKA PRZEPISU:
Jadwiga Kucala



SERNIK KRÓLEWSKI

SKŁADNIKI:

Na spód:

- 150 g masła
- 120 g mąki ziemniaczanej PPZ
Trzemeszno
- 120 g mąki kukurydzianej Bezgluten
- 30 g kakao Celiko
- 100 g cukru
- 2 żółtka
- 2 łyżki wody

Na masę:

- 1 kg twarogu 3x zmielonego
- 4 jajka
- 120 g cukru
- 1 cukier waniliowy Celiko
- 1 budyń śmietankowy Winiary
- 50 g masła (rozpuszczonego)

Sernik królewski

PRZEPIS
09



AUTORKA PRZEPISU:
Jadwiga Kucała

SERNIK KRÓLEWSKI

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Składniki na spód zagnieć na kruche ciasto. Połowę wyłóż na formę, a drugą część schłódź.
2. Przygotowanie spodu: W misce połącz mąki, kakao i cukier. Dodaj pokrojone w kostkę zimne masło oraz żółtka. Dodaj wodę i zagnieć ciasto. Podziel ciasto na dwie części: jedną większą (na spód) i mniejszą (na wierzch). Większą część wyłóż na dno formy, wyłożonej papierem do pieczenia. Spód podpiecz w temperaturze 180°C przez 15 minut.
3. Drugą połowę ciasta schłódź w lodówce.
4. Przygotowanie masy serowej: w misce wymieszaj twaróg z jajkami, cukrem, cukrem waniliowym i budyniem. Dodaj rozpuszczone schłodzone masło i dokładnie połącz składniki.
5. Na schłodzony spód wylej masę serową.
6. Na wierzch zetrzyj schłodzone ciasto.
7. Piecz w temperaturze 170°C w funkcji góra-dół przez 80 minut.

Sernik z kokosem

PRZEPIS
10



Czas przygotowania: 30 minut
Czas pieczenia: 50 minut i 20 minut
Temperatura pieczenia: 180 °C i 160 °C
Tryb termoobiegu: nie
Poziom trudności: średni
Liczba porcji: 12

AUTORKA PRZEPISU:
Jadwiga Kucała



SERNIK Z KOKOSEM

SKŁADNIKI:

Na spód:

- 2 szklanki mixu bezglutenowego Mix It Universal Dr. Schär
- 1 kostka masła
- 3 łyżki cukru
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia Celiko
- 2 żółtka

Dekoracja:

- 6 białek
- $\frac{3}{4}$ szklanki cukru
- wiórki kokosowe BioPlanet

Na masę:

- 1 $\frac{1}{2}$ kg twarogu
- 2 x mielonego
- 2 jajka
- 4 żółtka
- 1 szklanka cukru
- 2 cukry waniliowe Celiko
- $\frac{1}{2}$ szklanki oleju
- 1 $\frac{1}{2}$ szklanki mleka
- 2 budynie śmietankowe Winiary

Sernik z kokosem

PRZEPIS
10



AUTORKA PRZEPISU:
Jadwiga Kucala

SERNIK Z KOKOSEM

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Przygotowanie spodu: ze składników na spód zagnieć ciasto kruche i wyłóż nim dużą blachę wyłożoną papierem do pieczenia.
2. Przygotowanie masy serowej: w misce ubij 2 jajka i 4 żółtka z cukrem oraz cukrem waniliowym na puszystą, jasną masę. Stopniowo dodawaj twaróg, mieszając do połączenia składników. Następnie dodaj mleko z olejem oraz budyniami. Połącz mieszając do uzyskania jednolitej konsystencji.
3. Pieczenie sernika: wylej masę serową na przygotowany kruchy spód.
4. Piecz w temperaturze 180°C przez 50 minut w funkcji góra-dół.
5. Przygotowanie bezy kokosowej: Ubij białka z cukrem na puszystą bezę, wyłóż ją na podpieczony schłodzony sernik. Posyp wiórkami kokosowymi.
6. Sernik wraz z bezą zapiecz w 160°C przez 20 minut.

Szybki piernik

PRZEPIS
11



Czas przygotowania: 20 min
Czas pieczenia: 50 min
Temperatura pieczenia: 170°C
Tryb termoobiegu: nie
Poziom trudności: średni
Liczba porcji: 12

AUTORKA PRZEPISU:
Jadwiga Kucala



SZYBKI PIERNIK

SKŁADNIKI:

- ½ kostki masła
- 12 łyżek cukru
- 1 łyżka kakao Celiko
- 3 żółtka
- 1 słoik dżemu truskawkowego (280 g)
- 1 szklanka mleka
- 12 czubatych łyżek mixu bezglutenowego Mix It Universal Dr. Schär
- 1 ½ łyżeczki sody oczyszczonej Celiko
- 40 g przyprawy do piernika Magros
- 3 białka

Szybki piernik

PRZEPIS
11



AUTORKA PRZEPISU:
Jadwiga Kucała

SZYBKI PIERNIK

SPOSÓB WYKONANIA:

1. W misce utrzyj masło z cukrem, kakao, żółtkami i dżemem na gładką masę.
2. Dodaj mleko, mix bezglutenowy, sodę oczyszczoną i przyprawę do piernika. Wymieszaj do połączenia składników.
3. Ubij białka na sztywną pianę i delikatnie wmieszaj je do masy.
4. Przelej ciasto do wysmarowanej masłem dużej keksówki.
5. Piecz w temperaturze 170°C z funkcją góra-dół przez 50 minut.
6. Opcjonalnie udekoruj piernik bezglutenowymi bakaliami.

Ucierane z owocami

PRZEPIS
12



Czas przygotowania: 10 min
Czas pieczenia: 40 min
Temperatura pieczenia: 180°C
Tryb termoobieg: nie
Poziom trudności: łatwy
Liczba porcji: 8

AUTORKA PRZEPISU:
Jadwiga Kucala



UCIERANE Z OWOCAMI

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka mąki kukurydzianej Bezgluten
- 1 szklanka mąki ziemniaczanej PZZ Trzemeszno
- ½ szklanki cukru
- ½ szklanki oleju
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia firmy Celiko
- 3 jajka
- dowolne owoce

Dekoracja:

- można dodać posiekane orzechy, czekoladę.

Ucierane z owocami

PRZEPIS
12



AUTORZY PRZEPISU:
Jadwiga Kucala

UCIERANE Z OWOCAMI

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Ubij jajka z cukrem na puszystą i jasną masę.
2. Stopniowo dodawaj olej, wlewając go powoli.
3. Na koniec dodaj obie mąki wymieszane z proszkiem do pieczenia.
4. Wyłóż blachę papierem do pieczenia i wylej ciasto na blachę.
5. Na wierzchu poukładaj dowolne owoce.
6. Piecz w temperaturze 180°C przez 40 minut w funkcji góra-dół.

Tort Malinowy z kremem mascarpone i galaretką



AUTORZY PRZEPISU:
Agnieszka i Jerzy

„Nazywam się Agnieszka, a moim bratem jest Jerzy, który jest cukiernikiem. Dzielę się tym przepisem na tort, ponieważ wyszedł naprawdę smacznie. Inspiracją do jego stworzenia były drugie urodziny, które postanowiłam uczcić bezglutenowym wypiekiem. Tort powstał z pomocą mojego brata, który pomógł mi w przygotowaniach, wykorzystując swoje cukiernicze umiejętności. Cieszę się, że mogę podzielić się tym przepisem z innymi i mam nadzieję, że zainspiruje on do przygotowania równie pysznych wypieków”.

Tort Malinowy z kremem mascarpone i galaretką



Czas przygotowania: 3 godziny
Czas chłodzenia: 20 min
Czas pieczenia: 45 min
Temperatura pieczenia: 180°C
Tryb termoobiegu: nie
Poziom trudności: łatwy
Liczba porcji: 30 porcji

AUTORZY PRZEPISU:
Agnieszka i Jerzy



TORT MALINOWY Z KREMEM MASCARPONE I GALARETKĄ

SKŁADNIKI:

• SKŁADNIKI:

- Na biszkopt:
- 3 opakowania mieszanki do biszkoptu bezglutenowego Celiko
- 200 g cukru
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 3 jajka (na jeden biszkopt)
- Na galaretkę:
- 5 galaretek malinowych
- 5 łyżek żelatyny
- maliny

Na krem:

- 4 opakowania serka mascarpone (po 250 g każde)
- 2 opakowania śmietany 30% (po 500 ml każde)
- 5 łyżeczek cukru pudru

Poncz do nasączenia biszkoptu:

- 0,5 szklanki przegotowanej, zimnej wody
- sok z 1 cytryny
- 4 łyżeczki cukru

Dekoracja: czekolada, ciastka typu Oreo, precelki, maliny

Tort Malinowy z kremem mascarpone i galaretką



AUTORZY PRZEPISU:
Agnieszka i Jerzy

TORT MALINOWY Z KREMEM MASCARPONE I GALARETKĄ

SPOSÓB WYKONANIA:

Biszkopt (zrób 3 biszkopty z mieszanki):

1. Mieszanę na biszkopt wsyp do miski. Dodaj jajka, cukier oraz proszek do pieczenia. Miksuj całość przez około 5 minut, aż masa stanie się puszysta.
2. Przelej masę do nasmarowanej margaryną tortownicy i wstaw do piekarnika nagrzanego do 180°C (bez termoobiegu). Piecz przez 45 minut.
3. Sprawdź, czy ciasto jest upieczone (np. wkładając patyczek – jeśli wychodzi suchy, biszkopt jest gotowy).
4. Po upieczeniu studź biszkopt przez około 20 minut.

Tort Malinowy z kremem mascarpone i galaretką



AUTORZY PRZEPISU:
Agnieszka i Jerzy

TORT MALINOWY Z KREMEM MASCARPONE I GALARETKĄ

SPOSÓB WYKONANIA:

Krem z mascarpone:

- W misce zmiksuj serek mascarpone ze schłodzoną śmietanką 30%
- (w temperaturze około 5°C) i 5 łyżeczkami cukru pudru, aż masa stanie się gładka i sztywna.

Galaretka:

- Rozpuść 5 galaretek w ciepłej wodzie, a następnie dodaj żelatynę. Poczekaj, aż galaretka wystygnie i zacznie tężnieć.

Poncz do biszkoptu:

- Wymieszaj 0,5 szklanki przegotowanej, zimnej wody, sok z 1 cytryny i 4 łyżeczek cukru.

Tort Malinowy z kremem mascarpone i galaretką



AUTORZY PRZEPISU:
Agnieszka i Jerzy

TORT MALINOWY Z KREMEM MASCARPONE I GALARETKĄ

SPOSÓB WYKONANIA:

Składanie tortu:

1. Biskopt podziel na 8 części, tworząc dwu-piętrowy tort.
2. Nasącz pierwszy spód biskoptu przygotowanym ponczem.
3. Na nasączony biskopt nałóż warstwę kremu z mascarpone.
4. Na kolejnej warstwie biskoptu rozsmaruj tężejącą galaretkę i dodaj maliny.
5. Nałóż ostatnią warstwę biskoptu i posmaruj tort resztą kremu z mascarpone, wyrównując brzegi i wierzch.

Dekoracja:

1. Rozpuść czekoladę i polej nią tort.
2. Ozdób tort malinami, precelkami, ciastkami typu Oreo i kawałkami czekolady wbitymi w górną część tortu.

Orzeszki

PRZEPIS
14



AUTORKA PRZEPISU:
Asia Kokot

„Witam, skończyłam szkołę gastronomiczną, a później dietetykę. Całe moje życie kręci się wokół gotowania i pieczenia. Kiedy zachorowałam, postanowiłam, że zrobię wszystko, aby jak najczęściej przygotowywać potrawy w domu i jak najmniej kupować gotowych dań i wypieków. Metodą prób i błędów udało mi się opracować przepisy na wszystko – od ciasteczek po torty – w wersji bezglutenowej.”

Orzeszki

PRZEPIS
14



Czas przygotowania: Ciasto na skorupki można wykonać kilka dni wcześniej, co pozwala rozłożyć pracę na kilka dni. Czas pieczenia każdej partii skorupek to około 5 minut, aż będą złote.

Czas chłodzenia/pieczenia: Czas pieczenia każdej partii skorupek to około 5 minut, aż będą złote.

Poziom trudności: średni

Liczba porcji: Z tej porcji powinno wyjść około 70 skorupek.

AUTORKA PRZEPISU:
Asia Kokot



ORZESZKI

SKŁADNIKI:

Składniki na ciasto:

- 500 g mąki bezglutenowej (najlepiej chlebowej, np. Mix B, Dr. Schär)
- 250 g zimnego masła
- 2 duże jajka
- 1/4 łyżeczki soli
- 40 g cukru pudru
- 1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej (dla bardzo kruchych orzeszków) lub 1 łyżeczka proszku do pieczenia (dla bardziej zwartych orzeszków)

Składniki na krem:

- 170 g mleka w proszku (tłustego)
- 180 ml mleka
- 160 g masła
- 130 g cukru
- 4 łyżki kakao
- 70 g posiekanych orzechów laskowych

Orzeszki

PRZEPIS
14



AUTORKA PRZEPISU:
Asia Kokot

ORZESZKI

SPOSÓB WYKONANIA:

Ciasto:

1. Do mąki dodaj zimne, pokrojone w kostkę masło.
2. Zaczynij zagniatąć, a następnie dodaj pozostałe składniki (jajka, sól, cukier, sodę/ proszek do pieczenia). Kontynuuj zagniatanie, aż ciasto będzie gładkie. Jeśli ciasto jest zbyt klejące, można dodać nieco więcej mąki.

Formowanie orzeszków:

1. Odrywaj małe kawałki ciasta (około 4 g) i formuj z nich kulki.
2. W międzyczasie rozgrzej maszynę do orzeszków. Piecz orzeszki przez około 5 minut, aż będą złote. Po upieczeniu, przełóż je do miski do wystudzenia. Nożem delikatnie obetnij nadmiar ciasta, by uzyskać ładną, równą skorupkę.

Orzeszki

PRZEPIS
14



AUTORKA PRZEPISU:
Asia Kokot

ORZESZKI

SPOSÓB WYKONANIA:

Krem:

1. Do mleka w proszku przesiej kakao, następnie dodaj mleko, cukier i dokładnie wymieszaj. Gotuj całość przez 2-3 minuty, aż zgęstnieje, jak budyn. Po ostudzeniu dodaj posiekane orzechy laskowe.
2. Nadziewanie orzeszków:
3. Zimny krem najlepiej przełożyć do rękawa cukierniczego i nadziewać nim skórki orzeszków. Po złożeniu orzeszków, jeśli chcesz, obtocz je w posiekanych orzechach laskowych lub w kruszonce, która powstała z obcinania nadmiaru ciasta.

Dodatkowe uwagi:

1. Jeśli ciasto na skorupki jest zbyt klejące, można dodać odrobinę więcej mąki.
2. Ciasto można również wyrobić w mikserze.
3. Skorupki można przygotować wcześniej, a krem nadziać w dniu podania.

PRZEPIS
15



AUTORKA PRZEPISU:

Iwona

„Jestem osobą, która potrafi znaleźć kreatywne rozwiązania w każdej sytuacji. Podczas wyjazdu, kiedy moje dziecko miało urodziny, a ze względu na alergię na mleko nie mogło spożywać tradycyjnych tortów, stanęłam przed wyzwaniem stworzenia deseru, który będzie zarówno smaczny, jak i odpowiedni dla malucha. Tak powstał mój galaretkowy tort, który okazał się idealnym rozwiązaniem.

Mój 6-letni syn, zadowolony z efektu końcowego, powiedział:

„Dobre ci to, mamo, wyszło!”, co było dla mnie największą nagrodą.

Tort owocowy to szybkie, proste i zdrowe rozwiązanie, które idealnie sprawdzi się na przyjęciach i innych okazjach. Dzięki arbuźowej bazie i świeżym owocom, tort jest lekki, orzeźwiający oraz odpowiedni dla osób z alergiami pokarmowymi. Jego przygotowanie nie wymaga pieczenia, co czyni go idealnym wyborem na letnie przyjęcia lub spotkania towarzyskie”.

Galaretkowy tort

PRZEPIS
15



Czas przygotowania: 15-20 min (czas na przygotowanie składników)

Czas chłodzenia: 2-3 godziny (czas na stężenie galaretki)

Poziom trudności: łatwy

Liczba porcji: 10-12 porcji

AUTORKA PRZEPISU:

Iwona



GALARETKOWY TORT – DO ZROBIENIA W KAŻDYM MIEJSCU

SKŁADNIKI:

- owoce z puszki (np. brzoskwinie, ananas)
- 4 galaretki (najlepiej owocowe, np. cytrynowa, malinowa)
- forma lub plastikowy pojemnik kwadratowy z pokrywką

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Na dnie formy lub pojemnika układaj owoce z puszki (np. brzoskwinie, ananas).
2. Przygotuj galaretkę zgodnie z instrukcją na opakowaniu, a następnie zalej nią owoce w formie. Pozostaw do stężenia.
3. Gdy galaretką stężeje, na wierzch układaj kolejną warstwę owoców i zalej kolejną galaretką. Powtarzaj tę czynność do 4 razy, w zależności od wielkości pojemnika.
4. Następnego dnia wyjmij tort z formy na talerz do serwowania.
5. Tort możesz ozdobić świeżymi owocami, a podczas podawania dodać bitą śmietanę.

tort owocowy z arbuza

PRZEPIS
16



Czas przygotowania: około 30 min
Czas chłodzenia: opcjonalnie, 10 min w lodówce
Poziom trudności: łatwy
Liczba porcji: 10-12 porcji

AUTORKA PRZEPISU:
Iwona



TORT OWOCOWY Z ARBUZA

SKŁADNIKI:

- 1 duży arbuza
- Wykałaczki

Owoce do dekoracji:

- Banany (plasterki)
- Kiwi (kawałki)
- Jeżyny
- Pomarańcze (plasterki)
- Truskawki (pokrojone na połówki)
- Borówki
- Maliny
- Świeża mięta (do dekoracji)

tort owocowy z arbuza

PRZEPIS
16



AUTORKA PRZEPISU:
Iwona

TORT OWOCOWY Z ARBUZA

SPOSÓB WYKONANIA:

Przygotowanie arbuza:

1. Umyj dokładnie arbuza.
2. Z pomocą noża obierz skórkę z całego arbuza, tworząc równą powierzchnię.
3. Wytnij z arbuza kształt tortu, najlepiej kwadratowy lub prostokątny, w zależności od preferencji.
4. Upewnij się, że arbuza jest stabilny i nie przewróci się podczas dekorowania.

Przygotowanie owoców:

1. Pokrój owoce na kawałki lub plastry: banany, kiwi, truskawki, pomarańcze. Umyj jeżyny, maliny, borówki.
2. Przygotuj także świeżą miętę do dekoracji.

tort owocowy z arbuza

PRZEPIS
16



AUTORKA PRZEPISU:
Iwona

TORT OWOCOWY Z ARBUZA

SPOSÓB WYKONANIA:

Dekorowanie tortu:

- Użyj wykałaczek, aby nadziewać owoce i wbijać je w przygotowany kawałek arbuza, tworząc na jego powierzchni różne wzory i dekoracje.
- Zaczynaj od brzegów tortu, a następnie ułóż owoce w środku, aby wyglądały estetycznie i kolorowo.
- Upewnij się, że owoce dobrze się trzymają na wykałaczkach i są równomiernie rozłożone.

Wykończenie:

Na koniec udekoruj tort świeżą miętą, aby dodać mu i świeżości.



Podziękowania

Podziękowania

Serdecznie dziękuję wszystkim autorom przepisów za ich udział w tym projekcie i za podzielenie się swoimi wyjątkowymi pomysłami na wypieki i dania bezglutenowe. Dzięki Wam osoby na diecie bezglutenowej będą mogły cieszyć się szeroką gamą smacznych i prostych w przygotowaniu przepisów.

Pieczenie to sztuka, którą warto dzielić z innymi. Zachęcam Was do dzielenia się swoimi kulinarnymi doświadczeniami! Zrób zdjęcie swojego wypieku, oznacz mnie na Instagramie @zyskwioleta #PrzepisyBezGlutenu i bądź częścią tej wyjątkowej społeczności. Twoje pomysły mogą stać się inspiracją dla innych!

Ta książka to owoc współpracy naszej społeczności – wspólnie udowodniliśmy, że wypieki bezglutenowe mogą być pyszne, proste i pełne radości. Dzięki Waszym przepisom tworzymy przestrzeń, w której każdy może znaleźć coś wyjątkowego, niezależnie od swoich dietetycznych ograniczeń.

Życie bez glutenu może być łatwe, smaczne i pełne słodkich przyjemności. Zachęcam do odkrywania nowych smaków i eksperymentowania w kuchni. Jeśli szukasz kolejnej inspiracji na wypieki bezglutenowe, zapraszam do zakupu mojej książki „Życie bez glutenu. Praktyczny poradnik”. Znajdziesz tam kolejne pyszne pomysły, które pomogą Ci cieszyć się każdym dniem bez glutenu.

Pozdrawiam serdecznie,
Dr Wioleta Zysk

