



Brezglutenske sladice in kruhki

Recepti brez glutena

Osnovni recepti brez glutena za začetnike, ki imajo preobčutljivost na gluten, ki ni celiakija in tudi za tiste s celiakijo

Simone Godina CHHC, NFD, AADP, IHCA
1.1.2015

BREZGLUTENSKO SLADKANJE

Borovničev gozdček



- 3 skodelice borovnic
- 2 skodelici mandljeve moke
- ¼ skodelice kokosove moke
 - ¼ žličke morske soli
- 3 žlice mletih lanenih ali chia semen
- Namočenih v 9 žlic vode (5 minut)
- ½ žličke jedilne sode ali pecilnega praška
 - ½ skodelice meda
 - ¼ skodelice mehkega masla
 - Rumov ali mandljev ekstrakt
 - Na koncu jabolčni kis 1 žlica

Zagrejemo pečico na 180. Namastimo stekleni pekač. Borovnice stresemo v pekač.

Mokre sestavine: Zmešamo maslo, med, ekstrakt mandljev ali rumov. Suhe sestavine: zmešamo mandljevo, kokosovo moko, sol, pecilni prašek. Pomešamo skupaj mokre in suhe sestavine ter umešamo semena. Na koncu na hitro dodamo še kis. Maso stresemo na borovnice, poravnamo po robovih. Pečemo 40 do 50 minut.



Simone Godina
Zdravstveni trener

Čokoladni keksi za tolažbo



-
-
- 1 skodelica mandljevega masla (navadnega masla)
- ½ skodelice mandljeve moke ali mletih orehov (tudi semen sončnice, lanu, bučnih semen)
 - 1/3 skodelice javorjevega sirupa ali meda
 - 1 jajce
 - 1 žlica vanilije v prahu
 - ½ žličke soli
 - ½ žličke sode
 - 1/4 žličke pecilnega praška
 - ½ skodelice črne čokolade v koščkih

Ogrejemo pečico na 180. Stresemo vse sestavine v multipraktik in mešamo, da dobimo homogeno maso. Pustimo stati 20 minut. Oblikujemo kroglice, jih sploščimo in polagamo na peki papir. Pečemo 10 minut. skupaj vse sestavine. Namastimo pekač. Pečemo 40 minut na 180 stopinj. Ohladimo 15 minut in postrežemo.

Čokoladni kolač brez moke



- 1 pločevinka fižola ali
- Popečena in pretlačena buča (350 g)
 - ½ skodelice kakava
- 4 žlice kokosovega olja ali ghee masla
- ½ žlice brezovega sladkorja ali 1 žlica kokosovega sladkorja
 - žlica vanilije v prahu
 - 3 jajca proste reje
- ½ skodelice kokosove moke ali mletih mandljev, orehov, semen sonnice ali buče
 - ¼ žlice morske soli

Zmešajte skupaj vse sestavine lahko v mešalniku, da dobimo homogeno maso. Namastimo pekač. Stresemo maso v pekač in pečemo 40 minut na 180 stopinj. Ohladimo in postrežemo.



Simone Godina
Zdravstveni trener

Hitra brezglutenska jabolčna pita



(za 2 osebi ali 4 koščki)

4 domača neškropljena jabolka

2 žlici domače marmalade iz jagodičevja ali žlica medu

2 jajci

2 žlici kokosove moko (lahko navadne v lističih ali mleti mandlji ali orehi)

1 žlica riževe moko ali škroba

Malo bio pecilnega praška

Jabolka narežemo na osminke (ne lupimo), lahko s posebnim pripomočkom za rezanje jabolk

Položimo v okrogel ali podolgovat manjši pekač in jih popečemo 15 minut da zamedijo

V času ko se pečejo jabolka pripravimo hitro testo:

Ločimo beljake in naredimo sneg (brez sladkorja. V beljake rahlo vmešamo rumenjake

Moko in pecilni prašek premešamo in dodamo v jajčno maso

Po želji na jabolka dodamo marmelado lahko tudi brez ali polijemo z medom dobra je tudi brez sladkorja. Prelijemo z maso vsa jabolka in popečemo še 10 minut, da se naredi skorjica.

Malo ohladimo, narežemo in ponudimo. Lahko šele na koncu prelijemo z marmelado ali zmečkanimi kakiji.



Simone Godina
Zdravstveni trener



Kruh brez moke

- 2 šalici mandljeve moke (zmeljemo mandlje, orehe v mlinčku)
 - 2 veliki žlici kokosove moke ali konopljne ali ajdove
 - ¼ šalice mletih zlatih lanenih semen
 - ¼ čajne žličke morske soli ½ čajne žličke pecilnega praška - 5 jajc
 - 1 velika žlica kokosovega olja ali masla ali gee masla
 - 1 velika žlica medu 1 velika žlica jabolčnega kisa
1. Mandljevo, kokosovo moko, lanena semena, sol in pecilni prašek stresemo v mešalnik in premešamo
 2. Stepemo skupaj jajca, kokosovo olje, med in kis
 3. Stresemo v namaščen model ozki za štručke 4. Pečemo na 240 stopinj 30 minut 5. Ohladimo in serviramo



Simone Godina
Zdravstveni trener

ZELENJAVNI KRUH



Suhe sestavine

3/4 skodelice kokosove moke (100 g)

2 žlici svežega timijana ali žlička suhega

1 žlica sode bikarbone ali bio pecilnega praška

1/2 žlice morske soli

Mokre sestavine :

- 1/2 skodelice drobno na paličice naribanih bučk (240 g)
- 1/2 skodelice kokosovega olja ali 4 žlice ghee masla stopljenega
- 6 pašnih jajc
- 2 žlici jabolčnega kisa
- 1/2 žlice limoninega soka
- 2 žlici limonine lupine (nujno bio limona, lahko tudi mandarina)

- Ogrejte pečico na 180 stopinj. Namastite pekač za štručke in prekrijte s peki papirjem, da gleda čez rob.
- Premešajte suhe sestavine.
- V posebni posodi stepite jajca (jaz vedno ločim sneg in dodam rumenjake, da je bolj rahlo) in jih pomešajte z stopljenim oljem ali maslom, kisom, limoninim sokom in limonino lupino. Potem vmešajte naribane bučke in premešajte v homogeno maso skupaj še s suhimi sestavinami. Maso prelijte v pekač poravnajte.
- Pecite 50 do 60 minut da se dobro speče in ni v sredini lepljivo(preverite z nožem ali zobotrebcom)
- Naj se povsem ohladi in postrezite



Simone Godina
Zdravstveni trener

Pizza brez glutena

Suhe sestavine:

1 žlica suhega kvasa

1 skodelica mandljeve moke(100g)

¾ skodelice marantne moke (100g) ali riževe

¾ žlice morske soli

1 žlica psyllium (indijski trpotec) praška (2 kapsule) da se razteguje

Mokre sestavine:

¼ skodelice vode

½ skodelice meda, javorjevega sirupa ali kokosovega sladkorja

1 žlica jaj nega beljaka

1 žlica jabol nega kisa

1 žlica avokado olja ali olivnega olja

Priprava: v posodi pomešajte mandljevo, marantno moko, sol in psyllium prašek.

V manjšo posodico vlijte toplo vodo, kvas in med, naj stoji 5 minut in vzhaja, potem v to kvasno mešanico dodajte kis, in olje.

Stresite mokre sestavine v suhe in pustite vzhajati 1 uro

Ogrejte pe ico na 200 stopinj in položite pladenj v pe ico

Testo stresite na naoljen peki papir in razvaljajte v krog , pecite brez nadeva 9 – 12 minut na spodnji rešetki pe ice

Nadevajte pizzo s poljubnimi sestavinami in pecite še 4 minute.



Simone Godina
Zdravstveni trener

Izbor in avtorica receptov:



SIMONE GODINA

Certificirani Integrativni Holistični zdravstveni trener (CHHC)
za hormonsko ravnovesje, problematično kožo in dolgoživost

Nutricionistka Funkcionalne Diagnostike (NFD)

farmaceutka

in članica združenja zdravljenja brez zdravil (AADP)

30 letnimi izkušnjami ter obširnimi strokovnim znanjem po metodah moderne funkcionalne in integrativne medicine, s katerim izobražuje tudi zdravstvene in wellness strokovnjake, specialistka za avtoimune bolezni in bolezni povezane s preobčutljivostjo na gluten in intoleranco na različne vrste hrane.



Simone Godina
Zdravstveni trener

❖ Certificirani integrativni zdravstveni trener za avtoimune bolezni

Osebni bioindividualni 3/ 6 mesečni Protokoli reorganizacije prehrane in življenjskega sloga za različna stanja avtoimunega odziva telesa:

Diabetes 1, Celijakija, Hashimoto in Grave (avtoimune bolezni ščitnice), Revmatoidni Artritis, Lupus, Luskavica, Cronova bolezen, Multipla skleroza

E-delavnica za samopomoč na daljavo Priprava na nosečnost - pred zanositvijo in med nosečnostjo vzpostavite nadzor nad geni in genskom prenosljivimi boleznimi, ter preprečite prenos Avtoimunih bolezni na otroka in izbruh le teh po porodu

❖ Certificirani integrativni zdravstveni trener za hormonsko ravnovesje

Osebni bioindividualni 3/ 6 mesečni Protokoli reorganizacije prehrane in življenjskega sloga za različna stanja Hormonskega neravnovesja:

ščitnica,

Sindrom policističnih jajčnikov (PCOS),

endometrioza,

estrogenska dominance in ženske bolezni,

pomanjkanje progesterona,

adrenalna utrujenost,

izgorelost,

preveč maščobe okrog pasu,

hujšanje z upoštevanjem hormonskega ravnovesja.

NARAVNO HORMONSKO RAVNOVESJE E-delavnica za samopomoč na daljavo



Simone Godina
Zdravstveni trener

❖ Certificirani integrativni zdravstveni trener za problematično kožo

Osebni bioindividualni 3/ 6 mesečni Protokoli reorganizacije prehrane in življenjskega sloga za različna stanja problematične kože za odrasle in otroke:

Alergije, dermatitisi, lupus, luskavica, rozacea, akne, ekcemi.



**Brezplačna 50 minutna konzultacija
(na daljavo)**

In

Integrativna analiza hormonskega stanja

(brezplačni test stanja hormonov)

Naroči se na :

<http://www.simone-godina.healthcoach.integrativenutrition.com/kontakt>



Simone Godina
Zdravstveni trener