

ZAGORKA MAJSTOROVIĆ

# SLASTICE

*bez glutena, laktoze*

*i s prirodnim*

*šećerima*

Recepti s [cookwithout.blog](http://cookwithout.blog)



Zagorka Majstorović

# **SLASTICE**

**bez glutena, laktoze i s prirodnim šećerima**

Recepti s [cookwithout.blog](https://cookwithout.blog)

Zagreb,  
2025.





Svi recepti u kuharici su bez glutena i laktoze te s prirodnim zaslađivačima (isključivo banana, rogač i datulje i/ili drugo voće).

Uredila i oblikovala:  
Dunja Majstorović Jedovnicki

Fotografije:  
Zagorka Majstorović



Dopušteno je preuzimanje i dijeljenje kuharice pod uvjetom da navedete autoricu. Također je dopušteno prerađivanje recepata u nekomercijalne svrhe, pod uvjetom da navedete autoricu izvornog djela i da licencirate djela nastala na bazi ovog pod istim uvjetima.



# SADRŽAJ

- 6 PUDING OD KVINOJE
- 7 KEKSI OD RIŽINOG GRIZA I JABUKA
- 8 MUFFINI OD BANANA
- 9 GALETE S KOKOSOVIM MLIJEKOM
- 10 TORTA OD ROGAČA S CHIA PUDINGOM
- 11 BRZE KUGLICE OD BOROVNICA
- 12 BEZGLUTENSKE PALAČINKE
- 13 SLATKI BEZGLUTENSKI KRUH
- 14 RAPSODIJA U NARANČASTOM
- 15 PALAČINKE OD HELJDINOG BRAŠNA
- 16 PUTNI CHIA KEKSIĆI
- 17 SLADOLED OD BANANA
- 18 BEZGLUTENSKI KUGLOF
- 20 LONDONERI A LA ZAGA
- 21 PUDING OD PROSA
- 22 VOĆNA SALATA S KVINOJOM U DINJI
- 24 KEKSIĆI S KAKAOM I ĐUMBIROM
- 25 BANANA KOLAČ (VERZIJA 1)
- 26 BANANA KOLAČ (VERZIJA 2)
- 27 KOKOS KUGLICE



# SADRŽAJ

- 28 PALAČINKE OD RIŽINOGR BRAŠNA
- 30 BEZGLUTENSKE KNEDLE S PUNJENJEM
- 31 TAŠKE S PEKMEZOM
- 32 BEZGLUTENSKI KOLAČ OD BOROVNICA
- 33 KUGLICE OD KVINOJE
- 34 SAVIJAČA S BANANOM I BOROVNICOM
- 35 KEKSI SRCA
- 36 TORTA OD MALINA
- 38 KOŠARICE OD ZOBENIH PAHULJICA
- 39 IVANOVA TORTA S KUMKVATIMA
- 40 ZOBENE KUGLICE S KAKAOM
- 41 DROBLJENAC S BOBIČASTIM VOĆEM
- 42 KEKSIĆI OD RIŽINOGR BRAŠNA
- 43 KOLAČ S JABUKAMA
- 44 KOŠARICE OD KOKOSA S KIVIJEM
- 46 BRZE KUGLICE OD SLANUTKA
- 47 TIRAMISU S BISKVITOM
- 48 FANTAZIJA OD BOROVNICA
- 49 RAPSODIJA U ŽUTOM
- 50 KUGLOF KOJI SE NE PEČE



# PUDING OD KVINOJE



Za 4 osobe



Priprema  
10 min;  
ukupno 30  
min

## SASTOJCI

- 250 grama kvinoje (u receptu crvena)
- 250 ml mlijeka bez laktoze ili biljnog mlijeka
- 250 ml vode
- prstohvat soli
- 2 banane
- 1-2 žlice kakaa
- 1 čajna žlica cimeta
- malo paste od datulja (ili 5 datulja, može i žlica rogača)
- bobičasto voće po izboru (može i drugo voće)
- orašasti plodovi po izboru

## POSTUPAK

Isprati kvinoju pod mlazom hladne vode i kuhati 15-ak minuta u mješavini mlijeka i vode. Nakon toga ostaviti poklopljenu da stoji dok se ne upije većina tekućine. Smiksati banane, kakao, pastu od datulja, odabrano bobičasto voće i/ili orašaste plodove u blenderu i dodati kvinoji. Dobro izmiješati da se smjesa spoji. Može se jesti kao doručak ili desert. Po želji dodatno ukrasiti voćem.





# KEKSI OD RIŽINOG GRIZA I JABUKA



Za više  
osoba



Priprema  
20 min;  
ukupno 50  
min

## SASTOJCI

- 2 jaja
- 2 banane
- 2 jabuke
- 50 do 80 grama paste od datulja
- žličica cimeta
- žlica kakaa
- 4 do 5 žlice ulja
- prašak za pecivo
- rižino brašno po potrebi
- rižin griz

## POSTUPAK

U blenderu najprije smiksati mokre sastojke. Prebaciti u posudu i dodavati prašak za pecivo, pola šalice rižinog griza i rižino brašno koliko treba dok smjesa ne bude ljepljiva kako bi se mogle oblikovati kuglice. Kuglice slagati u pleh obložen papirom za pečenje (lagano premazan uljem). S vilicom pritisnuti svaku kuglicu kako bi se oblikovao keks. Peći na 200 stupnjeva 20-ak minuta dok ne porumene.





# MUFFINI OD BANANA



Za 4 osobe



Priprema 10  
min; ukupno  
55 min

## SASTOJCI

- 2 do 3 zrele banane
- 2 jaja
- 150 g bezglutenskog brašna mix
- 200 ml kokosovog jogurta (može i jogurt bez laktoze)
- 2 žlice ulja
- 1/2 praška za pecivo
- žličica cimeta
- prstohvat soli
- žlica kakaa (po želji)
- kockice tamne čokolade (100% kakao, po želji)

## POSTUPAK

Umutiti jaja pa dodati ulje, banane, jogurt, cimet i polako brašno. Kad je smjesa ujednačena, polako napuniti silikonske košarice li kalup za muffine do 2/3 dubine. Peći u zagrijanoj pećnici na 190 stupnjeva 30 do 45 minuta.

Možete napraviti dvije verzije ovih muffina:

- varijanta bez kakaa i čokolade (na slici)
- varijanta s kakaom i s kockom tamne čokolade (100% kakao) umetnutom u muffin prije pečenja





# GALETE S KOKOSOVIM MLIJEKOM



Za 4 osobe



Ukupno 45  
min

## SASTOJCI

- 2 jaja
- 150 grama bezglutenskog brašna mix
- 125 ml kokosovog mlijeka ili 125 grama kokosovog jogurta
- 100 ml mineralne vode
- 2 žlice maslinovog ulja
- 1/2 do 1 žličica praška za pecivo
- prstohvat sol

## POSTUPAK

Sastojke miješati dok se ne dobije smjesa koja nije ni gusta ni rijetka. Žlicom se zagrabi smjesa i stavi u zagrijani aparat za izradu vafli. Peče se dok ne porumene.

Mogu se jesti same, a mogu se koristiti kao podloga za sendviče umjesto kruha (slana verzija) ili raditi slatku varijantu – premazati namazom, pekmezom, staviti borovnice...





# TORTA OD ROGAČA S CHIA PUDINGOM



Za više  
osoba



Priprema 45  
min; ukupno  
90 min

## SASTOJCI

### *Tijesto*

- 4 jaja
- 60 ml ulja
- 120 grama bezglutenskog brašna
- 100 grama rogača
- 2 žlice kakaa
- prašak za pecivo
- 2 banane
- 100 grama borovnica

### *Fil*

- 2 banane
- 400 ml kokosovog mlijeka (konzerva s manje masnoća)
- 6 žlica chia sjemenki
- 2 (ili više) žlice kakaa

## POSTUPAK

Odvojiti žumanjke od bjelanjaka. Žumanjke mutiti mikserom i redom dodavati: ulje, brašno, prašak za pecivo, kakao, rogač i banane. Ako je smjesa pregusta, dodati malo mlijeka. Posebno umutiti bjelanjke i dodati ovoj smjesi miješajući lagano s kuhačom. Staviti peći u kalup za torte ili okruglu manju posudu. Peći u zagrijanoj pećnici na 180 stupnjeva 30 do 40 minuta (ili nešto više ovisno o pećnici). Kada je pečeno ostaviti da se ohladi i prerezati na pola. Napuniti filom.

### *Fil s chia pudingom*

Kokosovo mlijeko zagrijati (ne treba prokuhati) i dodati chia sjemenke i dvije (ili više) žlice kakaa. Nakon nekoliko minuta skinuti s vatre i staviti hladiti. Kada se ohladi, dodati dvije zgnječene banane. Dobro rashladiti u hladnjaku.

S ovom smjesom filati tortu. Na obje razrezane polovice staviti dio smjese (fil) te na to poslagati kolutiće jedne banane. Spojiti polovice torte i cijelu je obložiti ovim filom. Po želji rastopiti tamnu čokoladu bez šećera i s njom preliti tortu. Ukrasiti komadićima badema (kao na slici).





# BRZE KUGLICE OD BOROVNICA



Za više  
osoba



Priprema  
15 min

## SASTOJCI

- 150 grama smrznutih borovnica (u receptu su smrznute šumske borovnice)
- 100 grama samljevenih zobenih pahuljica (u grubo)
- 50 grama kokosa
- 1 žlica chia sjemenki
- 3 žlice bademovog maslaca
- sladilo po želji

## POSTUPAK

Izblendati smrznute borovnice i dodavati jednu po jednu navedenu namirnicu. Kada je izblendana, smjesa je kompaktna i mogu se lako oblikovati kuglice bez ljepljenja. Kuglice možete jesti odmah ili ih pohraniti u zatvorenu posudu i čuvati u hladnjaku.





# BEZGLUTENSKE PALAČINKE



Za 4 osobe



Priprema 5  
min;  
ukupno 1h

## SASTOJCI

- 3 jaja
- 200 grama bezglutenskog brašna mix
- oko 250 ml vode (može pola mineralne)
- 2 žlice maslinovog ulja (može i obično ili otopljeni maslac bez laktoze)
- prstohvat soli

## POSTUPAK

Jaja dobro izmiksati, dodati sol, ulje i brašno te miješati. Polako dodavati vodu da smjesa ne bude ni gusta ni rijetka. Smjesa može malo odstajati (ali ne mora). Peći palačinke u tavi lagano premazanoj s masnoćom ili bez nje.

Palačinke se mogu jesti prazne, punjene raznim namazima, zgnječenom bananom posutom cimetom i žličicom maslaca od badema.... Mogu se puniti sa sirom bez laktoze i zapeći. Jednako su dobre i tople i hladne.





# SLATKI BEZGLUTENSKI KRUH



Za više  
osoba



Priprema 15  
min;  
ukupno 2 h

## SASTOJCI

- 3 jaja
- 250 grama bezglutenskog brašna mix
- 2 žlice psyllium ljuskica
- 1 vrećica suhog kvasca
- 2 žlice ulja
- 1 puna žlica bademovog maslaca
- oko 100 ml mlakog bademovog mlijeka
- korica jednog limuna
- 1 žlica kakaa
- 1 žličica cimeta
- oko 200 grama sušenog voća: groždice, brusnice, smokve, datulje, marelice
- kokos za posipanje

## POSTUPAK

Namočiti kvasac s toplim bademovim mlijekom. Suho voće usitniti (koje treba) i namočiti u vodi da odstoji (može se staviti malo ruma). Psyllium ljuskice preliti s vodom da se dobije gusta smjesa. Mutiti jaja, ulje, maslac, dodati kvasac, psyllium ljuskice, kakao, cimet i lagano dodavati brašno te dodati još mlijeka po potrebi. Treba zamijesiti kompaktno tvrde tijesto. Staviti tijesto na papir za pečenje i u kalup za kruh. Ostaviti da stoji dok se ne digne. Peče se na 180 do 190 stupnjeva najmanje 45 minuta (ovisno o pećnici). Dobije se kompaktni slatki kruh bez dodavanja dodatnog šećera.





# RAPSODIJA U NARANČASTOM



Za više  
osoba



Priprema  
30 min;  
ukupno 50  
min

## SASTOJCI

### Tijesto

- 150 grama bademovog brašna
- 1 velika žlica bademovog maslaca ili maslaca bez laktoze
- narančin sok toliko da se zamijesi tijesto (desetak žlica)
- sladilo po želji

### Punjenje

- 400 ml soka od naranče
- 1 vanilija puding bez glutena
- sladilo po želji
- 1 cijela naranča za ukrašavanje

## POSTUPAK

Zamijesiti tijesto sa sastojcima. Može se malo izvaljati između papira za pečenje. Staviti u kalup te rukama razvući do rubova. Izbosti vilicom i staviti u zagrijanu pećnicu na 190 stupnjeva 15-ak minuta (dok dobije bojicu).

Zakuhati sok od naranče, dodati puding i kuhati po uputama s vrećice. Stavi se manje od pola litre tekućine kako bi fil bio čvršći. Dok je još vruće staviti na podlogu i ostaviti da se ohladi. Za ukrašavanje možete koristiti komadiće naranče (kao na slici).





# PALAČINKE OD HELJDINOGR BRAŠNA



Za 4 osobe



Priprema 5  
min;  
ukupno 1 h

## SASTOJCI

- 2 do 3 jaja
- 300 grama heljdinog brašna
- bademovo mlijeko (nešto više od pola litre)
- 2 žlice maslinovog ulja (može i obično)
- prstohvat soli
- kokosovo ulje za premaz tave (može i drugo ili ništa)

## POSTUPAK

Umutiti jaja, dodati brašno i polako dodavati mlijeko dok smjesa bude ni gusta, ni rijetka. Ostaviti da stoji pola sata. Ugrijati tavu i s kistom premazati površinu. Smjesu dobro promiješati. Ona se s vremenom zgusne pa treba dodati još malo mlijeka. Palačinke se mogu peći i bez premazivanja ako je tava namijenjena samo pečenju palačinki. Važno je da se palačinke uopće ne lijepe za tavu bilo da je premazana uljem ili ne.





# PUTNI CHIA KEKSIĆI



Za 2-4  
osobe



Priprema  
20 min;  
ukupno 50  
min

## SASTOJCI

- 2 žlice chia sjemenki
- 50 do 100 ml bademovog mlijeka
- 2 do 3 zrele banane
- 80 grama zobenih pahuljica
- 30 grama kokosa
- 30 grama rogača
- 1 žlica kakaa
- 1 žličica cimeta
- 2 žlice suncokretovih sjemenki ili mljeveni lan
- 1 žlica maslaca bez laktoze

## POSTUPAK

Chia sjemenke preliteri bademovim mlijekom i ostaviti na desetak minuta. Banane zgnječiti. U zobene pahuljice dodati ostale sastojke: namočene chia sjemenke, zgnječene banane, kakao, cimet, kokos, rogač, sjemenke i maslac. Mijesiti da se sastojci spoje (ako je gusto, dodati malo bademovog mlijeka, a ako je rjeđe dodati zobenih pahuljica). Od tijesta oblikovati kuglice veličine oraha (ili nešto veće). Slagati u lim prekriven papirom za pečenje. S vilicom ili čašom pritisnuti kuglice da se dobiju okrugli kolačići. Peći u zagrijanoj pećnici 20 minuta na 200 stupnjeva. Onda upaliti ventilator i peći još 5 minuta.





# SLADOLED OD BANANA (2 verzije)



Za 4 osobe



Priprema  
10 min

## SASTOJCI

### Verzija 1

- 3 zrele smrznute banane
- 200 grama smrznutih borovnica
- 1 grčki jogurt bez laktoze ili jogurt od kokosa
- 1 žlica maslaca od badema (po želji)

### Verzija 2 (na slici)

- 3 zrele smrznute banane
- 2 do 3 žlice kakao praha
- grčki jogurt bez laktoze ili jogurt od kokosa
- 1 žlica maslaca od badema (po želji)

## POSTUPAK

Zrele banane znječiti (izrezati) i zamznuti. Staviti u multipraktik zajedno sa smrznutim borovnicama i grčkim jogurtom. Dobro izmiksati da se mjesa sjedini. Sladoled se može poslužiti odmah ili staviti u posudice u zamrzivač.

Može dodati i prirodno tekuće sladilo i/ili tamna čokolada (100% kakao).

NAPOMENA: Sladoled se može raditi i od svježih sastojaka pa zamrznuti.





# BEZGLUTENSKI KUGLOF

Za više  
osoba

 Priprema 15  
min; ukupno  
1 h

## SASTOJCI

- 2 jaja
- 100 grama  
bezglutenskog brašna  
mix
- 20 do 30 ml ulja
- 50 ml mlijeka bez laktoze
- 5 do 10 žlica paste od  
datulja
- 1 banana
- 2 do 3 žlice kakaa
- 1 prašak za pecivo

## POSTUPAK

Prvo se izmiksaju mokri sastojci i dodaju suhi sastojci. Istrese se u kalup za kuglof i peče na 180 stupnjeva 30 do 45 minuta. Ove mjere sastojaka su za manji kalup (cca 16 cm).







# LONDONERI A LA ZAGA



Za 4 osobe



Priprema  
30 min;  
ukupno 1 h

## SASTOJCI

### *Tijesto*

- 4 žumanjka
- 250 grama bezglutenskog mixa
- 80 grama čvrstog kokosovog ulja (ne rastopljenog)
- 2 banane
- 1/2 praška za pecivo

### *Fil*

- 4 bjelanjka
- 100 grama paste od datulja
- 100 grama mljevenih i 50 grama narezanih badema
- nekoliko žlica pekmeza od šljiva bez šećera

## POSTUPAK

Mutiti mikserom žumanjke, dodati stvrdnuto kokosovo ulje, zatim polako dodavati brašno s pola praška za pecivo. Dobije se tijesto koje se ne lijepi (po potrebi dodati još malo brašna). Staviti tijesto u hladnjak do sat vremena. Kada izvadite tijesto, treba ga izvaljati na papiru za pečenje i staviti u pleh pećnice (veliki). Zagrijati pećnicu na 180 stupnjeva i staviti tijesto u pećnicu na pet minuta kako bi se napravila korica (i kako tijesto ne bi puno naraslo). Kada se izvadi pleh, tijesto se premaže pekmezom. Nakon toga se stavi smjesa od bjelanjaka koja je umućena neposredno prije. Posuti usitnjenim bademima. Nastaviti peći ukupno još 25 minuta. Izrezati kolače odmah čim se pleh izvadi iz pećnice (dakle, dok su vrući). U plehu ostaviti da se hlade.

*Upute za smjesu od bjelanjaka:* bjelanjke umutiti u pjenastu smjesu, dodati izgnječenu pastu od datulja i nastaviti mutiti, dodati samljevene bademe. Smjesa će biti pjenasta i gusta.





# PUDING OD PROSA



Za 1 osobu



Priprema 5  
min; ukupno  
30 min

## SASTOJCI

- 1 šalica skuhanog prosa
- 1 banana
- žličica cimeta
- žličica kakao

## NAPOMENA

Za različite varijante pudinga može se dodati: datulje, kokos, rogač, ostalo bobičasto i/ili drugo voće.

## POSTUPAK

Skuhati proso u posoljenoj vodi. Omjer jedna šalica prosa – tri šalice vode. Kuhati 20-ak minuta. Ohladiti.

Staviti u blender ohlađeni proso, dodati izgnječenu bananu (to je osnova pudinga) i ostale sastojke po želji. Dodati biljno mlijeko ili vodu (po želji) radi mogućnosti blendanja i gustoće pudinga. Rashladiti i ukrasiti voćem po izboru.





# VOĆNA SALATA S KVINOJOM U DINJI



Za 4 osobe



Priprema  
30 min

## SASTOJCI

- 5 žlica kuhane kvinoje (quinoa)
- pola dinje
- borovnica (i/ili drugo razno bobičasto voće po želji)
- listići svježe mente (za ukras)
- banana i nekoliko datulja (samo ako dinja nije slatka)

## POSTUPAK

Dinju očistiti i izdubiti te izrezati sadržaj na sitne kockice. Dodati odabrano bobičasto voće i umiješati skuhanu kvinoju (u receptu je crvena). Smjesu staviti u izdubljenu dinju. Ukrasiti listićima svježe mente. Poslužiti.

*Upute za kuhanje kvinoje:* Kvinoju možete skuhati u većoj količini i dodavati slanim i slatkim jelima. Jedna šalica kvinojinog zrna se ispere pod mlazom vode i stavi kuhati u posudi s tri šalice vode. Kuha se 20-ak minuta odnosno dok voda ne ispari. U vodu se stavi prstohvat soli. Nakon što se ohladi, kvinoju možete staviti u teglicu i držati u hladnjaku nekoliko dana.









# KEKSIĆI S KAKAOM I ĐUMBIROM



Za više  
osoba



Priprema 25  
min; ukupno  
50 min

## SASTOJCI

- 3 jaja
- 200 grama bezglutenskog brašna mix
- 30 grama kakaa
- 100 grama paste od datulja
- 100 grama maslaca bez laktoze
- žličica đumbira u prahu
- žličica cimeta
- pola praška za pecivo
- sok od dvije mandarine

## POSTUPAK

Staviti jaja, maslac, pastu od datulja, kakao, cimet, đumbir i sok od mandarina u blender i miksati dok se ne dobije jednolična smjesa. Istresti u posudu i polako dodavati brašno (s praškom za pecivo) i zamijesiti tijesto (ako se lijepi dodati još malo brašna). Posudu s tijestom ostaviti u hladnjaku barem sat vremena. Tijesto izvaljati na površini posutoj brašnom na debljinu pola do jedan centimetar. S kalupima napraviti oblike po želji i poslagati u pleh obložen papirom za pečenje. Peći oko 25 minuta na 180 stupnjeva. Prije pečenja keksići se mogu ukrasiti s komadićima badema (kao na slici).





# BANANA KOLAČ

## (Verzija 1)



Za više  
osoba



Priprema 15  
min; ukupno  
75 min

### SASTOJCI

- 3 jaja
- 250 grama  
bezglutenskog brašna
- 3 zrele banane
- 80 grama paste od  
datulja
- 50 ml ulja
- 2 žlice kakaa
- 1 žličica cimeta
- 100 grama borovnica  
(svježe ili smrznute)
- prašak za pecivo
- malo kockica tamne  
čokolade (100% kakao)

### POSTUPAK

Prvo odvojiti žumanjke od bjelanjaka. Žumanjke s mokrim sastojcima staviti u blender i kratko miksati. Istresti u posudu, dodati brašno pomiješano s praškom za pecivo, kakaom i cimetom. Miksati još malo s mikserom i na kraju s kuhačom lagano umiješati dobro istučene bjelanjke.

Smjesu staviti u kalup za kruh obložen papirom za pečenje i lagano premazan uljem. Staviti u zagrijanu pećnicu na 180 stupnjeva i peći oko 50 minuta.





# BANANA KOLAČ

## (Verzija 2)



Za više  
osoba



Priprema 15  
min; ukupno  
75 min

### SASTOJCI

- 3 jaja
- 250 grama  
bezglutenskog brašna
- 3 zrele banane
- 50 grama paste od  
datulja
- 50 grama kokosa
- jedna naribana jabuka
- žličica cimeta
- 50 ml ulja

### POSTUPAK

Prvo odvojiti žumanjke od bjelanjaka. Žumanjke s mokrim sastojcima staviti u blender i kratko miksati. Istresti u posudu, dodati brašno pomiješano s praškom za pecivo i cimetom. Miksati još malo s mikserom i na kraju s kuhačom lagano umiješati dobro istučene bjelanjke.

Smjesu staviti u kalup za kruh obložen papirom za pečenje i lagano premazan uljem. Staviti u zagrijanu pećnicu na 180 stupnjeva i peći oko 50 minuta.





# KOKOS KUGLICE



Za više  
osoba



Ukupno 45  
min

## SASTOJCI

- 400 ml bademovog mlijeka
- 1 bezglutenski vanilija puding
- 100 grama kokosa za smjesu i oko 50 grama za omatanje kuglica
- 2 žlice bademovog maslaca
- 4 do 5 otkoštenih datulja (može i drugo sladilo)
- 30-ak oguljenih badema

## POSTUPAK

Bademe natopiti ključalom vodom i pustiti da odstoje 15 minuta, a onda oguliti. Natopiti i svježe datulje da se lakše miksaju. Skuhati puding u bademovom mlijeku i ohladiti ga. Smjesu pomiješati da se sastojci sjedine. Odvajati jednake količine smjese i u nju staviti jedan do dva badema te oblikovati kuglicu i uvaljati u kokos. Čuvati u hladnjaku, a mogu se i zamrznuti.





# PALAČINKE OD RIŽINOG BRAŠNA



Za 4 osobe



Priprema 5  
min;  
ukupno 1 h

## SASTOJCI

- 3 jaja
- 200 grama rižinog brašna
- 500 ml bademovog mlijeko (može i drugo biljno mlijeko)
- 2 žlice kokosovog ulja (može i drugo)
- malo korice od limuna (po želji)
- prstohvat soli

## POSTUPAK

Sastojke staviti u blender i izmiksati dok se smjesa ne ujednači. Palačinke peći na tavi premazanoj kokosovim uljem. Prije pečenja smjesa bi trebala odstajati barem pola sata u hladnjaku. Potrebno je napomenuti da je smjesa dosta rijetka, ali treba biti tako.

Po želji možete u tijesto dodati žlicu kakaa. Mogu se palačinke peći i u tavi za američke palačinke. Zgodne su za djecu.







# BEZGLUTENSKE KNEDLE S DATULJAMA



Za 4 osobe



Priprema  
30 min;  
ukupno 1 h

## SASTOJCI

- 1 kg krumpira
- 1 do 2 jaja
- 2 do 3 žlice ulja
- sol
- 4 do 5 žlica rižinog griza (po želji)
- bezglutensko brašno mix prema potrebi
- otkoštene svježe datulje (može i šljive ili marelice)
- bezglutenske krušne mrvice

## POSTUPAK

Krumpir najprije skuhati u ljusci, zatim oguliti i izgnječiti. Kada se malo prohladi dodati jaje, sol i griz te izmiješati. Polako dodavati bezglutensko brašno toliko da se dobije tijesto koje se ne lijepi, ali nije ni tvrdo. Od tijesta se otkida toliko da se mogu napraviti okruglica veličine po želji (tijesto se može i izvaljati). U sredinu okruglice staviti šljivu ili marelicu, a izvan sezone ovog voća može se staviti jedna ili dvije otkoštene datulje (kao u ovom slučaju). Knedle staviti kuhati u proključalu posoljenu vodu. Kuhaju se 10-ak minuta, odnosno dok ne isplivaju na površinu. Knedle uvaljati u mrvice (u tavu staviti nekoliko žlica ulja i popržiti krušne mrvice) ili posuti mrvicama.





# TAŠKE S PEKMEZOM



Za 4 osobe



Priprema  
30 min;  
ukupno 50  
min

## SASTOJCI

### *Tijesto*

- 200 grama bezglutenskog mix brašna
- malo praška za pecivo
- sol
- 100 ml mlake vode
- 2 do 3 žlica ulja

### *Punjenje*

- čvrsti pekmez od šljiva bez dodanog šećera

## POSTUPAK

Od sastojaka zamijesiti tijesto (po potrebi dodati još vode i/ili brašna). Tijesto podijeliti u dva dijela i onda izvaljati što tanje (koliko se može). Izvaljano tijesto podijeliti na pravokutnike koji se pune pekmezom (u sredinu staviti pekmez, preklopiti pravokutnik i krajeve stisnuti prstima). U prokuhalu i zasoljenu vodu staviti taške i kuhati dok se ne dignu na površinu. Posuti poprženim bezglutenskim mrvicama.





# BEZGLUTENSKI KOLAČ OD BOROVNICA



Za 2 osobe



Priprema  
15 min;  
ukupno 55  
min

## SASTOJCI

- 3 jaja
- 100 grama bezglutenskog brašna mix
- 200 ml jogurta od kokosa
- 250 grama borovnica
- sladilo po želji
- malo praška za pecivo

## POSTUPAK

Odvojiti bjelanjke od žumanjaka. Najprije zasebno umutiti bjelanjke. Zatim umutiti žumanjke s jogurtom i brašnom. Kada je izmiksana smjesa, špahlom lagano umiješati umućene bjelanjke. U manji pleh (ili manji kalup za kuglof) staviti pola smjese. Složiti borovnice. Preliti drugi dio smjese pa poredati ostale borovnice. Staviti u zagrijanu pećnicu i peći na 190 stupnjeva 30 do 40 minuta. Po želji ukrasiti kokosom.





# KUGLICE OD KVINOJE



Za 4 osobe



Priprema  
15 min;  
ukupno 35  
min

## SASTOJCI

- 300 grama skuhane crvene kvinoje
- 100 grama zobenih pahuljica
- 100 grama grublje samljevenih badema
- 50 grama kokosa
- 3 žlice maslaca od badema
- 2 do 3 žlice kakaa
- 1 žličica cimeta
- 100 do 150 ml vode
- tekuće sladilo po želji

## POSTUPAK

Kvinoju skuhati, a zobene pahuljice namočiti u vodi 10-ak minuta. Sve sastojke pomiješati i miksati štapnim mikserom ili u blenderu. Posudu ostaviti u hladnjaku da se malo stisne i onda oblikovati kuglice. Dio kuglica umatati u kokos, a dio u kakao (može i u otopljenu tamnu čokoladu 100% kakao).





# SAVIJAČA S BANANOM I BOROVNICOM



Za 4 osobe



Priprema  
30 min;  
ukupno 1 h

## SASTOJCI

### *Tijesto*

- 300 grama heljdinog brašna
- 40 grama tapioka škroba
- 30 ml ulja
- žličica praška za pecivo
- 2 žlice kakaa
- prstohvat soli
- vode toliko da se zamijesi  
tijesto (oko 100 ml)

### *Punjenje*

- 3 banane
- 100 grama borovnica (svježih  
ili smrznutih)
- 1 žlica cimeta

## POSTUPAK

Tijesto zamijesiti od navedenih sastojaka. Podijeliti na tri kugle i svaku razvaljati te puniti sa zgnječenom bananom pomiješanom s borovnicama. Savijače staviti na lagano zamašćen papir za pečenje te ih premazati malo s uljem. Peći na 180 stupnjeva oko 30 minuta.





# KEKSI SRCA



Za više  
osoba



Priprema  
45 min;  
ukupno 1 h

## SASTOJCI

- 400 grama bezglutenskog brašna mix
- 1 jaje
- 100 grama maslaca bez laktoze
- 3 do 5 žlica sirupa od datulja
- korica jednog limuna
- malo tekuće vanilije
- mlijeko bez laktoze po potrebi
- 3 žličice praha od cikle

## POSTUPAK

U brašno dodati prašak za pecivo i maslac. Potom dobro izmrviti. Dodati sirup od datulja i polako dodavati mlijeko kako bi se izmrvljena smjesa spojila. Prije formiranja konačnog tijesta podijeliti ga na pola. U jednu polovicu dodati prah od cikle i do kraja zamijesiti dodajući mlijeko po potrebi. Dobije se malo obojana smjesa (za jače obojanu smjesu treba dodati više praha) koja se potom razvalja i kalupom u obliku srca vadi i slaže na lim obložen papirom za pečenje. Isto učiniti i sa žutom smjesom. Količina je dostatna za dva velika lima. Peče se 15-ak minuta na 180 stupnjeva.





# TORTA S MALINAMA



Za više  
osoba



Priprema 1 h;  
ukupno 2 h

## SASTOJCI

### *Biskvit*

- 6 jaja
- 6 žlica sirupa od datulja
- 6 žlica bezglutenskog brašna mix
- malo praška za pecivo

### *Fil*

- 400 do 500 grama smrznutih ili svježih malina
- 400 ml vode
- 1 bezglutenski puding
- 4 žlice sirupa od datulja
- 2 velike banane

## POSTUPAK

*Biskvit:* Umutiti posebno bjelanjke, a posebno žumanjke sa sirupom od datulja pa dodati brašno i prašak za pecivo. Na kraju s kuhačom lagano umiješati bjelanjke u smjesu s jajima i brašnom. Istresti u kalup za torte (u receptu je mali kalup promjera 17 cm). Peći na 190 stupnjeva 40 do 45 minuta. Izvaditi iz kalupa i ostaviti da se ohladi.

*Fil:* Smrznute maline staviti kuhati u 400 ml vode u kojoj se doda sirup od datulja. Čim proključa izvaditi maline, a u tekućinu ukuhati bezglutenski puding (prah pudinga se razrijedi i umiješa s vodom u kojoj su se kuhale maline). Kuhati prema uputama na pakiranju. Smjesa je gušća nego puding jer je stavljeno manje tekućine. Ostaviti hladiti.

Tortu razrezati na pola. Biskvit zaliti s tekućinom koja je izašla iz malina. Izgnječiti banane i poslagati na donju polovicu biskvita. Na to idu maline i preko svega premaže se smjesa pudinga. Staviti drugu polovicu biskvita i lagano cijelu tortu premazati s pudingom i ukrasiti s malinama koje su se izdvojile prije kuhanja.







# KOŠARICE OD ZOBENIH PAHULJICA

## SASTOJCI

- 3 jaja
- 3 veće zrele banane
- 180 grama zobenih pahuljica
- 1 žličica cimeta
- 150 grama borovnica
- 1 prašak za pecivo
- kokos za ukrašavanje
- dodatno sladilo po želji



Za više  
osoba



Priprema 10  
min; ukupno  
40 min

## POSTUPAK

U multipraktik staviti jaja i zgnječene banane te miksati, dodati zobene pahuljice, cimet i prašak za pecivo. Još malo miksati i sipati u silikonske kalupe košarice bez premazivanja (neće se zalijepiti). U svaku košaricu ugurati nekoliko borovnica. Peći na 180 do 200 stupnjeva oko 30 minuta (ovisno o pećnici). Posuti kokosom.





# IVANOVA TORTA S KUMKVATIMA



Za više  
osoba



Priprema  
45 min;  
ukupno 1 h

## SASTOJCI

### *Biskvit*

- 4 jaja
- 60 ml ulja
- 120 grama bezglutenskog brašna
- 2 banane
- 100 grama rogača
- prašak za pecivo

### *Preljev*

- 500 grama kumkvata
- 100 grama paste od datulja
- voda

## POSTUPAK

*Biskvit:* Mokre sastojke tijesta staviti u blender (žumanjke, ulje i banane) i miksati. Istresti u posudu i dodati brašno i rogač. Posebno izmiksati bjelanjke. Lagano umiješati bjelanjke u smjesu s brašnom. Staviti u posudu obloženu papirom za pečenjem. Peći na 190 stupnjeva 30 minuta.

*Preljev:* Kumkvate oprati, izrezati na ploške i očistiti od koštica. Staviti u posudu i prekriti vodom te staviti kuhati. Kada prokuhaju, baciti vodu i to ponoviti tri puta (kako bile manje gorke). Kada se procijede stave se u malo vode gdje se otopila pasta od datulja. Kuhati na laganoj vatri dok se dobro ne zgusne.

Ispečeni biskvit se premaže pekmezom bez šećera i na to se premaže navedeni gusti preljev od kumkvata.





# ZOBENE KUGLICE S KAKAOM

Za više  
osoba

🕒 Priprema 20  
min; ukupno  
40 min

## SASTOJCI

- 100 grama zobenih pahuljica
- 2 srednje mandarine
- 5 otkoštenih datulja (po želji i više)
- 2 žlice kokosa
- 4 žlice kakaa + 3 žlice za oblaganje kuglica
- 1 mala žličica cimeta
- 1 žlica bademovog maslaca (može drugi biljni maslac)
- 30-ak oguljenih badema

## POSTUPAK

Bademe preliti kipućom vodom i pustiti da odstoje 10-ak minuta (kožica se tada lagano skida), datulje otkoštit (ako su suhe namočiti preko noći), mandarine oguliti i odstraniti koštice. Sastojci se obrade u blenderu. Dobije se kompaktna smjesa koja se još malo zamijesi. Od mase otkinuti jednake komadiće tijesta, u sredinu staviti badem i oblikovati kuglice te ih, potom, uvaljati u kakao u posudi. Od ove količine dobije se preko dvadeset kuglica.





# DROBLJENAC (CRUMBLE) S BOBIČASTIM VOĆEM



Za više  
osoba



Priprema 30  
min; ukupno  
1 h

## SASTOJCI

- 70 grama zobenih pahuljica
- 70 grama brašna od kvinoje (ili kokosovog brašna)
- 80 do 100 grama paste od datulja
- 20 grama mljevenog lana
- 50 do 70 grama narezanih badema (ili lješnjaka)
- 2 do 3 žlice kokosovog ulja
- 1 žlica kakaa (može a ne mora)
- 500 grama smrznutog miješanog bobičastog voća
- 8 do 10 svježih otkoštenih i izrezanih datulja
- 1 žlica cimeta

## POSTUPAK

Voće odmrznuti, dodati usitnjene svježe datulje i posuti cimetom. Poslagati u namašćenu veću posudu ili nekoliko manjih posuda u kojima će se peći. Suhe sastojke izgnječiti rukama zajedno s pastom od datulja i kokosovim uljem. Smrvljenu smjesu staviti na voće. Na posudu ili posude staviti kockicu maslaca bez laktoze. Peći u zagrijanoj pećnici na 180 stupnjeva 30 minuta.





# KEKSIĆI OD RIŽINOG BRAŠNA



Za više  
osoba



Priprema 25  
min; ukupno  
45 min

## SASTOJCI

- 150 grama rižinog brašna
- 60 grama brašna od kvinoje
- 1 žlica kakaa
- 1/2 praška za pecivo
- 40 ml kokosovog ulja
- 30 ml bademovog mlijeka
- 8 do 10 žlica sirupa od datulje (ili drugog sladila, a može se povećati i količina)
- 2 žlice samljevenih chia sjemenki (namočenih u 6 žlica vode)

## POSTUPAK

Prvo izmiješati namočene chia sjemenke sa sladilom, kokosovim uljem i mlijekom. Polako dodavati brašna i zamijesiti tijesto da se mogu oblikovati kuglice (po potrebi dodati još brašna ili mlijeka). Kuglice slagati u lim prekriven papirom za pečenje, a onda ih pritisnuti kako bi se dobili medaljoni s udubljenjem koje se može puniti. Peći na 180 stupnjeva 20-ak minuta. Nakon pečenja i kada se ohlade keksići napunite namazom, a na vrh stavite pola datulje i/ili lješnjak.





# KOLAČ S JABUKAMA



Za više  
osoba



Priprema 25  
min; ukupno  
45 min

## SASTOJCI

### *Biskvit*

- 5 jaja
- 5 žlica sirupa od datulja (može i drugo sladilo)
- 5 punih žlica bezglutenskog brašna mix
- 1 žlica kakaa

### *Punjenje*

- 1 kg jabuka
- 100 grama paste od datulja
- 2 žličice cimeta
- pekmez (bez dodanog šećera)

## POSTUPAK

### *Biskvit*

Žumanjce odvojiti od bjelanjaka i umutiti čvrsti snijeg. Sa žumanjcima mutiti sladilo, brašno i kakao. Snijeg ručno umiješati u smjesu. Izliti na pleh obložen papirom za pečenje. Staviti u zagrijanu pećnicu i peći na 180 stupnjeva 20-ak minuta.

### *Fil*

Jabuke naribati i s cimetom dinstati 15-ak minuta. Skuhati dva bezglutenska pudinga u 750 ml vode (manje tekućine kako bi bilo gušće). Jabuke ocijediti i staviti u smjesu pudinga. Biskvit se može premazati s pekmezom i onda na njega staviti puding s jabukama. Kada se ohladi i stisne, može se posuti kokosom ili kakao prahom kao na slikama.





# KOŠARICE OD KOKOSA S KIVIJEM



Za više  
osoba



Ukupno 20  
min

## SASTOJCI

- 70 grama kokosa
- 70 grama zobenih pahuljica
- 2 banane
- 1 žlica kakaa
- 1 žlica maslaca od kikirikija (ili maslaca od badema )
- 2 kivija
- šaka oguljenih kikirikija (ili oguljenih badema)
- sladilo po želji (u receptu nema dodanog sladila)
- 50 grama tamne čokolade (100% kakao)

## POSTUPAK

Popržiti kokos da dobije žućkastu boju. Isto tako popržiti zobene pahuljice dok ne dobiju žućkastu boju. Banane izgnječiti i dodati kokos, zobene pahuljice, kakao i maslac. Izmiješati i utisnuti u silikonske košarice ostavljajući udubljenje u koje se stavi narezani kivi i zalije s otopljenom čokoladom. Na vrh staviti nekoliko kikirikija (ili badema). Staviti u zamrzivač na pola sata kako bi se brže stisnulo. Poslužiti uz komadiće svježe narezanog kivija.







# BRZE KUGLICE OD SLANUTKA



Za više  
osoba



Priprema 15  
min

## SASTOJCI

- 220 grama skuhanog slanutka (iz teglice ili konzerve)
- 1 puna žlica bademovog maslaca (ili kikiriki maslaca)
- 1 do 2 žlice kakaa
- mala žličica cimeta
- 2 žlice kokosa
- oko 5 otkoštenih svježih datulja (ili neko drugo sladilo)
- kokos za oblaganje kuglica (može i usitnjeni lješnjak ili čokolada)
- nekoliko žlica hladne vode (može i sok od naranče)

## POSTUPAK

Sve sastojke staviti u blender. Dobro izmiksati i u smjesu, zbog glatkoće, dodati nekoliko žlica hladne vode. Izvaditi iz blendera, zamijesiti i oblikovati kuglice te uvaljati u kokos. Mogu se jesti odmah. Potrebno je držati ih u hladnjaku, a mogu se i zamrznuti. S ovom količinom smjese dobije se preko 20 kuglica.





# TIRAMISU S BISKVITOM



Za 4 osobe



Priprema  
40 min;  
ukupno 1 h

## SASTOJCI

### *Biskvit*

- 4 jaja
- 60 grama paste od datulja
- 4 žlice bezglutenskog brašna

### *Fil*

- 2 banane
- 1 bezglutenski puding
- 1/2 litre mlijeka bez laktoze
- 500 grama mascarpone sira bez laktoze
- 200 ml jake turske kave (odvojiti tekući dio kave u posudu)
- kakao prah

## POSTUPAK

*Biskvit:* odvojiti žumanjke od bjelanjaka. Žumanjke blendati s pastom i dodati brašno. Lagano umiješati umućene bjelanjke. Smjesu staviti na na lagano namašćen papir za pečenje u limu srednje veličine. Peći na 190 stupnjeva 20-ak minuta. Kada se ohladi biskvit, izrezati ga na manje komade.

*Fil:* Skuhati puding, a kada se ohladi u njega umutiti dvije zgnječene zrele banane i mascarpone sir. U pripremljene posude (mogu biti i čaše) stavljaati na dno biskvit prethodno umočen u kavu. Na namočeni biskvit staviti fil od pudinga i mascarponea pa opet biskvit namočen u kavu i onda gore fil. Posuti s kakaom i ukrasiti malinama ili borovnicama.

*Napomena za kuhanje kave:* Skuhati jaku tursku kavu bez šećera. Kavu za namakanje odvojiti od taloga (soca).





# FANTAZIJA OD BOROVNICA



Za više  
osoba



Priprema 10  
min; ukupno  
55 min

## SASTOJCI

- 500 grama borovnica
- 200 grama krušnih mrvica bez glutena
- 50 do 100 grama sitnog kokosa
- 50 grama zobenih pahuljica
- oko 150 ml bademovog mlijeka (može i obično bez laktoze)
- 2 žlice bademovog maslaca (može i kikiriki maslac)
- 5 žlica kokosovog jogurta (može i grčki tip jogurta bez laktoze)
- sladilo opcionalno u količini i vrsti

## POSTUPAK

Pleh lagano namastiti i dno prekriti s polovinom krušnih mrvica. Na to se slože sve borovnice pomiješane s kokosom i zobenim pahuljicama. Preko borovnica se stave preostale krušne mrvice. Ravnomjerno se zalije s bademovim mlijekom te rasporedi kokosov jogurt i bademov maslac. Peče s na 190 stupnjeva oko 45 minuta. Može se jesti vruće sa sladoledom ili ohlađeno.





# RAPSODIJA U ŽUTOM



Za više  
osoba



Priprema 30  
min; ukupno  
50 min

## SASTOJCI

### *Tijesto*

- 100 grama oraha
- 80 grama kokosa
- 100 so 150 grama mrkve
- 50 grama zobenih pahuljica
- sok od 2 mandarine (ili naranče)
- 1 žlica bademovog maslaca (može i drugi)
- otkoštene datulje ili sladilo po želji i količini
- 1 žličica cimeta

### *Punjenje*

- 1 zreli ananas (može i konzerva)
- 1 puding od vanilije bez glutena

## POSTUPAK

Orahe samljeti u multipraktiku, neka ostane i malo krupnijeg, isto učiniti sa zobenim pahuljicama i mrkvom. Dodati sok od mandarina i/ili hladne vode u količini da se sastojci spoje. Tijesto ostane mrvičasto ali se smjesa može lagano utisnuti rukama u kalup za pečenje. Izbode se vilicom i ispeče u pećnici 15-ak minuta.

Ananas se smiksa u multipraktiku i u toj smjesi (400 ml) se zakuha puding. Smjesa se istrese na tijesto i ukrasi preostalim ananasom.





# KUGLOF KOJI SE NE PEČE



Za 4 osobe



Priprema  
15 min

## SASTOJCI

- 2 zrele banane
- 20 do 30 žlica zobnih pahuljica
- 1 žlica maslaca od kikirikija s komadićima kikirikija (može i maslac od badema)

- 2 žlice kakaa

Za ukrašavanje:

- otopljena tamna čokolada (100% kakao) i sirovo ili malo prokuhano bobičasto voće

## POSTUPAK

Banane zgnječiti, dodati maslac, kakao i zobnih pahuljica toliko da smjesa bude gusta i podatna. Smjesu utisnuti u silikonski kalup za kuglof (u ovom slučaju je manji kalup). Staviti u zamrzivač. Kada se zamrzne preko njega se može prelitati topla čokolada ili topli umak od bobičastog voća (odmah će se stvrdnuti jer je kuglof hladan). Malo sačekati da se otpusti, rezati na kriške i poslužiti. Po želji dodatno ukrasiti bobičastim voćem.







*Za još više recepata posjetite  
[cookwithout.blog](http://cookwithout.blog)*





## ZAGORKA MAJSTORVIĆ

stoji iza bloga Cook Without gdje su recepti s brašnima bez glutena, s mliječnim proizvodima bez laktoze i bez dodanog šećera namijenjeni svima koji iz nekog razloga ne jedu ili ne žele jesti navedene namirnice. Uživajte u jednostavnim, isprobanim i dobro objašnjenim receptima.

*Za sve koji žele jesti jednostavno, zdravo i ukusno!*

*Isprobajte 40 slasnih recepata...*