

Bezglutenowe chleby i pasty

Paweł Jackowski



Edycja 2017

MATERIAŁY BONUSOWE

1. Wstęp
2. Dlaczego chleb rośnie
3. Z czego można zrobić chleb
4. Dodatki do chleba – by rósł
5. Zakwas
6. Drożdże
7. Soda
8. Przechowywanie chleba – ważne zasady

CHLEBY

1. Chleb gryczany na zakwasie (bez jaj, 10 zasad Ajwen)
2. Chleb gryczany na drożdżach – szybki (bez jaj, 10 zasad Ajwen)
3. Chleb jaglany (bez jaj, 10 zasad Ajwen)
4. Chleb ziemniaczany (bez jaj, paleo, 10 zasad Ajwen)
5. Chleb z cukinii (paleo, 10 zasad Ajwen)
6. Chleb marchewkowy (paleo, 10 zasad Ajwen)
7. Chleb bananowy (paleo, 10 zasad Ajwen)
8. Gryczane pieczywo czosnkowe (bez jaj, 10 zasad Ajwen)

PASTY

9. Pasta z awokado i oliwek (bez jaj, paleo, AIP, 10 zasad Ajwen)
10. Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (paleo, 10 zasad Ajwen)
11. Pasta z makreli (bez jaj, paleo, 10 zasad Ajwen)
12. Pasta z łososia i awokado (bez jaj, paleo, AIP, 10 zasad Ajwen)
13. Pasta jajeczna z pieczonymi burakami i migdałami (paleo, 10 zasad Ajwen)

TWAROŻKI

14. Twarożek z nerkowców w wersji słodkiej lub wytrawnej (bez jaj, paleo, 10 zasad Ajwen)
15. Twarożek z migdałów (bez jaj, paleo, 10 zasad Ajwen)

PASZTETY

16. Wątrobianka cebulowa (bez jaj, paleo, AIP, 10 zasad Ajwen)
17. Wątrobianka gruszkowa (bez jaj, paleo, AIP, 10 zasad Ajwen)
18. Wątrobianka jabłkowa (bez jaj, paleo, AIP, 10 zasad Ajwen)
19. Pasztet wieprzowy z grzybami, warzywami i z dodatkiem marmolady z czerwonej cebuli słodzonej gruszką (paleo, 10 zasad Ajwen)
20. Marmolada z cebuli do pasztetów (bez jaj, AIP, paleo, 10 zasad Ajwen)
21. Pasztet wieprzowy z wiśniami (paleo, 10 zasad Ajwen)

PAPRYKARZE

22. Paprykarz szczeciński (bez jaj, 10 zasad Ajwen)
23. Paprykarz bezmięśny (bez jaj, 10 zasad Ajwen)

POZOSTAŁE

24. Konfitura z grzybów (bez jaj, paleo, 10 zasad Ajwen)
25. Smalec ze skwarkami (bez jaj, paleo, AIP, 10 zasad Ajwen)