

# ZIMA

## na talerzu



bez glutenu, mleka, jaj i cukru

Cztery Bezy  
dieta  
4xBEZ

## WSTĘP

Tego e-booka przygotowaliśmy z konkretnym założeniem, zresztą z takim, jakie towarzyszy od początku naszemu blogowaniu kulinarnemu w diecie eliminacyjnej 4XBEZ – bez glutenu, mleka, jaj i cukru. Otóż celem nie jest zaprezentowanie Wam przepisów drogich, trudnych i czasochłonnych – takich w internecie i w e-bookach oraz w książkach jest już sporo. Żyjemy w czasach, kiedy liczy się nie tylko zdrowie, ale też czas i pieniąż. Mało kto może pozwolić sobie na eksperymenty kulinarne z bezglutenowych mąk jednorodnych, kosztownych i trudnych do zdobycia, ryzykując, że coś nie wyjdzie lub nie będzie smakowało, szczególnie dzieciom. Wiele osób, ze względów głównie ekonomicznych, gotuje osobno dla domownika z dietą bezglutenową, bezmleczną, czy bez jajek, a osobno dla pozostałych członków rodziny. To też wymaga dodatkowego czasu i – nie oszukujmy się – wielokrotnie szuka się wtedy „drogi na skrót”.

Tym bardziej w okresie zimowym, kiedy to osoby przygotowujące dania świąteczne muszą zdążyć ogarnąć w kuchni wszystkich potraw po dwie. Jeszcze trudniejsze jest zdobycie półproduktów, które będą odpowiednie do tych potraw. Dlatego w tym e-booku znajdziesz między innymi pomysły i przepisy oparte na mixach lub gotowych półproduktach, ale wielokrotnie przetestowane i z gwarancją, że zawsze się udają. Część z nich pochodzi z naszych stacjonarnych warsztatów kulinarnych sprzed kilku lat, więc wykonanie i smak sprawdzało więcej osób i ich opinia tylko potwierdziła w nas przekonanie, że warto podzielić się tymi przepisami z większą liczbą ludzi.

Chcielibyśmy zaznaczyć, że w tych przepisach wykorzystywaliśmy produkty różnych marek, ale konkretnych. Niestety, nie możemy ich nazw podać w e-booku przy składnikach w przepisach, a jednocześnie nie możemy zagwarantować, że np. na mixie z innej firmy pierogi wyjdą identyczne (gdyż każda firma ma inny skład/proporcje mixów i nieco inaczej się one zachowują w użyciu w kuchni). Dlatego proponujemy następujące rozwiązanie – aby mieć pewność, że użyjesz sprawdzonego przez nas w danym przepisie półproduktu – napisz do nas z pytaniem o to, a my się podzielimy naszym doświadczeniem :) Zapraszamy więc do kontaktu na IG czterybezy, FB Cztery bezy i e-mail: [kontakt@czterybezy.pl](mailto:kontakt@czterybezy.pl)

Ponieważ zależało nam, by ten e-book był ekonomiczny, by mógł być w cenie przystępnej dla większości, został przygotowany bez niekonicznych nakładów finansowych. Dlatego nie znajdziesz tu pięknych zdjęć wysokiej jakości wykonanych na sesjach zdjęciowych dedykowanych do książek, tylko real photo ze smartfona z naszej skromnej kuchni. Nie znajdziesz grafiki czy rozwiązań jak w profesjonalnych i drogich e-bookach. My chcemy oddać w Twoje ręce proste, łatwe do druku narzędzie z kilkunastoma potrawami, które pomoże Ci przeżyć w kuchni zimą, ale też przez cały rok, i nie zwariować mimo celiakii czy alergii na gluten, mleko, jaja czy inne składniki\*.

A nam Twój zakup umożliwi opłacić hosting i domenę bloga na kolejny rok, byśmy dalej mogli pomagać ;)

*Autorzy*

\*Oczywiście można modyfikować te potrawy w zależności od tego, których alergenów poza glutenem unikasz. Z większości przepisów możesz też skorzystać wykonując glutenowe ich odpowiedniki. Ponieważ wiemy z doświadczenia, czym jest wybiórczość pokarmowa u dzieci i znamy produkty, których małe dzieci nie lubią lub nie powinny jeść, proponujemy rozwiązania bez kapusty, grzybów czy ryb z ośmi. Oczywiście możemy podpowiedzieć proste rozwiązania i półprodukty zawierające te składniki, kiedy napiszesz do nas prywatnie.

# Kupuję!

"Zima na talerzu"

