Wegański murzynek bez glutenu i pszenicy

Nasze eksperymenty w kuchni zaowocowały powstaniem nowego przepisu. Jest to wegański murzynek bez glutenu i pszenicy. Ciasto to nie zawiera więc jajek i mleka zwierzęcego. Kto stosuje dietę bezglutenową pozbawioną tych składników ten wie, że trzeba trochę „pokombinować", żeby powstał produkt o pożądanym smaku i konsystencji. Nasz wegański murzynek bez glutenu i pszenicy jest pyszny oraz niezwykle łatwy do wykonania. Nie potrzeba nawet wyjmować miksera. Można oczywiście wykorzystać go do zrobienia tego ciasta, ale nie skróci to znacząco czasu naszej pracy. Po prostu suche składniki mieszamy z mokrymi i gotowe. Możemy upieczonego i ostudzonego murzynka polać roztopioną bezmleczną czekoladą lub samodzielnie wykonaną polewą czekoladową, na którą również znajdziecie przepis poniżej. Mamy nadzieję, że spodoba się Wam nasz wegański murzynek bez glutenu. To ciasto nadaje się na każdą okazję. Smacznego!

Składniki suche:

- 1 szklanka mąki owsianej
- 1/2 szklanki mąki gryczanej
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 3/4 szklanki cukru
- 1/2 szklanki kakao
- 1/3 szklanki zmielonego siemienia lnianego złotego
- cukier waniliowy
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 płaska łyżeczka sody
- 1/4 łyżeczki przyprawy do piernika

Składniki mokre:

- 1 1/2 szklanki mleka sojowego
- 3/4 szklanki gęstych powideł śliwkowych lub dżemu
- 1/2 szklanki oleju
- 1 łyżka octu jabłkowego

Składniki na polewę czekoladową:

- 100g margaryny bezmlecznej (u nas Alsan)
- 3/4 szklanki cukru pudru
- 1/2 szklanki kakao
- 2 łyżki mleka sojowego

Przygotowanie ciasta wegański murzynek:

Do dużej miski przesiać mąki, siemię lniane, kakao, sodę oraz proszek do pieczenia. Wsypać cukier, cukier waniliowy i przyprawę do piernika. Wszystko dokładnie wymieszać, a następnie wlać składniki mokre: mleko sojowe, olej, ocet jabłkowy oraz powidła śliwkowe. Ponownie mieszać do połączenia wszystkich składników. Ciasto wlać do małej, okrągłej foremki o średnicy 21cm (można użyć większej, ale nie mniejszej) wyłożonej papierem do pieczenia. Piec murzynka w temperaturze 200 stopni przez około godzinę.

Przygotowanie polewy kakaowej:

Margarynę roztopić w garnku, dodać kakao, przesiany cukier puder i mleko sojowe. Mieszać do uzyskania jednolitej masy, ale nie gotować. Przełożyć polewę na wystudzone ciasto i udekorować dowolnymi dodatkami (u nas drylowane wiśnie).



Smacznego!

UWAGA! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Szarlotka sypana owsiana (bez

glutenu, mleka, jajek)

Szarlotki i inne ciasta z jabłkami należą do ulubionych i najbardziej popularnych deserów o tej porze roku. Mamy więc dla Was kolejną propozycję na łatwe i pyszne ciasto – szarlotkę sypaną owsianą. Jest to prosty przepis na wegańską i bezglutenową szarlotkę, która świetnie smakuje z ubitą „śmietanką" kokosową. Jeżeli nie używacie cukru, możecie go zastąpić erytrytolem lub ksylitolem. Szarlotka sypana owsiana sprawdzi się na każdą okazję. Jeśli lubicie, możecie dodać do jabłek cynamon. Naszym zdaniem świetnie smakuje nawet bez tej przyprawy. Nie każdy ją lubi i może używać. Spróbujcie naszego ciasta – szarlotka sypana owsiana.

Składniki:

- 1 1/2 szklanki płatków owsianych
- 3/4 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej
- 1/3 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1 szklanka cukru trzcinowego
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 1/2 kg jabłek
- 200g zimnej margaryny bezmlecznej (u nas Alsan)

Przygotowanie szarlotki sypanej:

Do miski wsypujemy płatki owsiane, mąki, cukier, cukier waniliowy oraz proszek do pieczenia. Mieszamy dokładnie suche składniki. Jabłka obieramy i ścieramy na tarce o dużych oczkach. Następnie przygotowujemy okrągłą formę do pieczenia. Można ją wysmarować margaryną i posypać mąką kukurydzianą lub ryżową albo wyłożyć papierem do pieczenia. Suchą masę dzielimy na 3 części (po jednej czubatej szklance każda) a jabłka na dwie części. Na dno tortownicy o średnicy około 28 cm wysypujemy pierwszą porcję suchych składników, delikatnie

wyrównujemy powierzchnię. Następnie przekładamy równomiernie połowę jabłek i lekko ugniatamy. Na jabłka rozsypujemy drugą szklankę suchych produktów i wykładamy na nie drugą porcję jabłek. Na koniec dajemy trzecią porcję mieszaniny suchych składników oraz zimną margarynę pokrojoną na małe kawałki. Szarlotkę pieczemy w temperaturze 190 stopni około 1 godziny 15 minut.



Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Piernik doskonały (bez glutenu, mleka, jajek)

Przedstawiamy Wam dzisiaj piernik doskonały bez glutenu, mleka i jajek. Jest to nasze najnowsze ciasto, które stało się ostatnio ulubionym wypiekiem naszej ekipy. Piernik doskonały jest bardzo szybki i prosty w wykonaniu, a do tego smakuje rewelacyjnie. Do wykonania tego ciasta nie potrzebujecie miksera, a z jego przygotowaniem poradzą sobie nawet dzieci. Piernik doskonały zawsze się udaje, jest delikatny, wilgotny i pyszny! Smakuje świetnie nawet bez dodatków, ale można go posypać cukrem pudrem, polać roztopioną bezmleczną czekoladą lub samodzielnie wykonaną polewą czekoladową. Podajemy na nią łatwy przepis. Mamy nadzieję, że polubicie nasz piernik doskonały i będzie on częstym gościem na Waszych stołach. Smacznego!

Składniki suche:

1/2 szklanki mąki owsianej

1/2 szklanki mąki gryczanej

1/2 szklanki mąki ziemniaczanej

1/3 szklanki mąki jaglanej

1/4 szklanki zmielonego siemienia lnianego złotego

3/4 szklanki cukru trzcinowego lub zwykłego

2 łyżeczki przyprawy do pierników

1 czubata łyżeczka kakao

1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia

1/2 łyżeczki sody oczyszczonej

Składniki mokre:

60g dojrzałego banana bez skóry

1 szklanka mleka sojowego naturalnego (o temperaturze pokojowej)

1/3 szklanki oleju

1 łyżka octu jabłkowego

Składniki na polewę czekoladową:

100g margaryny bezmlecznej (u nas Alsan)

3/4 szklanki cukru pudru

1/2 szklanki kakao

2 łyżki mleka sojowego

Sposób przygotowania ciasta:

Do miski przesiać mąki, a następnie dodać kakao, przyprawę do piernika, zmielone siemię lniane, proszek do pieczenia i sodę. Dodać również cukier i wszystko dokładnie wymieszać. Do suchych składników dodajemy mokre: mleko o temperaturze pokojowej, olej, ocet jabłkowy oraz rozgniecionego widelcem banana. Mieszamy do połączenia składników na jednolitą masę. Przekładamy do podłużnej foremki (24×12 cm) wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy piernik w temperaturze 200 stopni przez około 50 minut (do suchego patyczka). Po wystudzeniu piernik smarujemy polewą czekoladową. Wierzch można posypać posiekanymi orzechami (u nas nerkowce), wiórkami kokosowymi lub suszonymi owocami, np. rodzynkami czy żurawiną.

Przygotowanie polewy kakaowej:

Margarynę roztopić w garnku, dodać kakao, przesiany cukier puder i mleko sojowe. Mieszać do uzyskania jednolitej masy, ale nie gotować.



UWAGA! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Bezglutenowa babka czekoladowa (bez pszenicy, mleka, jajek)

Dzisiaj mamy coś super – bezglutenowa babka czekoladowa bez mleka i jajek czeka, abyście jej wypróbowali :).Przepis jest bardzo łatwy. Nietypowym składnikiem jest w tutaj ugotowana, biała fasola. Bez obaw, naprawdę jest niewyczuwalna, a wzbogaca wypiek o cenne składniki odżywcze. Fasola to bogate źródło białka i błonnika. Zawiera ona również cenne składniki mineralne: żelazo, wapń, potas, magnez, fosfor, selen, cynk i miedź. W jej skład wchodzą witaminy z grupy B (zwłaszcza B1, B2, B6, kwas foliowy). Warto więc uwzględnić to warzywo strączkowe w swojej diecie. Jak się okazuje, sprawdza się ono również w deserach. Mamy nadzieję, że polubicie naszą bezglutenową babkę czekoladową, bo jest naprawdę pyszna:) A więc do dzieła!

Składniki suche:

- 3/4 szklanki mąki ryżowej
- 3/4 szklanki mąki owsianej
- 1/2 szklanki mąki gryczanej
- 1/2 szklanki skrobi ziemniaczanej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 3/4 szklanki cukru
- 1 cukier waniliowy
- 1/2 szklanki kakao

- 1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia

Składniki mokre:

- 1 czubata szklanka ugotowanej białej fasoli + 1/3 szklanki gorącej wody
- 3/4 szklanki mleka kokosowego
- 1/4 szklanki soku pomarańczowego (lub innego, np. jabłkowego, wiśniowego itp.)
- 1/2 szklanki oleju
- 1/2 szklanki gęstych powideł śliwkowych (lub gęstego dżemu)
- 1 łyżka octu jabłkowego
- skórka otarta z 1 średniej pomarańczy (można pominąć)



Bezglutenowa babka czekoladowa

Przygotowanie – bezglutenowa babka czekoladowa:

Wszystkie mąki, kakao oraz sodę i proszek do pieczenia przesiewamy do dużej miski. Następnie dodajemy cukier i cukier waniliowy. Suche składniki starannie mieszamy. W osobnym naczyniu miksujemy fasolę z gorącą wodą (jeśli fasola jest ciepła, woda nie musi być gorąca), dodajemy pozostałe mokre składniki. Następnie łączymy zawartość obu misek i mieszamy lub miksujemy do połączenia składników. Masę przekładamy do okrągłej foremki z kominem (średnica około 23 cm), którą należy wysmarować tłuszczem i obsypać mąką (np. gryczaną). Babkę pieczemy w nagrzanym do 200 stopni piekarniku przez około 1 godzinę. Upieczoną babkę studzimy przez jakiś czas w foremce, w której się piekła. Później delikatnie wyjmujemy. Po wystudzeniu babkę możemy polukrować, polać roztopioną, bezmleczną czekoladą lub posypać cukrem pudrem. Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Ciasto kruche ze śliwkami (bez glutenu, pszenicy, mleka, jajek)

Dzisiaj proponujemy Wam świetny jesienny deser – ciasto kruche ze śliwkami. Te smaczne owoce zawierają m.in. witaminy A, B, C, E oraz składniki mineralne – wapń, magnez, potas, fosfor i żelazo. Cenne składniki śliwek to także polifenole, które mają działanie antyoksydacyjne i błonnik poprawiający perystaltykę jelit. Jedzcie je więc przede wszystkim na surowo, ale warto

wykorzystać śliwki również do ciast i deserów. Nasze ciasto kruche ze śliwkami jest pyszne, łatwe i szybkie w wykonaniu. Ponadto, nie zawiera proszku do pieczenia ani sody. Cukier możecie zastąpić ksylitolem lub erytrytolem. A więc do dzieła!

Składniki:

- 1 szklanka mąki jaglanej
- 1 szklanka mąki ziemniaczanej
- 2/3 szklanki mąki ryżowej
- 1/3 szklanki mąki kukurydzianej
- 2/3 szklanki cukru
- Cukier waniliowy lub cytrynowy
- 220g margaryny bezmlecznej (u nas Alsan)
- 1 kg śliwek
- 1 płaska łyżeczka cynamonu

Przygotowanie:

Umyte śliwki pozbawiamy pestek i kroimy na ćwiartki lub ósemki (jeśli są bardzo duże). Następnie posypujemy je cynamonem i mieszamy (niezbyt słodkie owoce można trochę posłodzić). Mąki przesiewamy do miski, dodajemy cukier i cukier waniliowy, dokładnie mieszamy. Następnie dodajemy posiekaną na kawałki zimną margarynę. Palcami łączymy suche składniki z margaryną do uzyskania jednolitej masy (nie powinno to trwać zbyt długo, bo masa zrobi się za miękka). Foremkę o średnicy około 27 cm wykładamy papierem do pieczenia, a następnie 2/3 ciasta kładziemy na spód (wylepiamy palcami). Na warstwę ciasta wykładamy śliwki, lekko ugniatamy i wyrównujemy powierzchnię. Na wierzch kładziemy resztę ciasta (jak kruszonkę). Pieczemy w temperaturze 200 stopni przez około 1 godzinę. Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Szarlotka jaglano – ryżowa z kruszonką (bez glutenu, mleka, jajek)

Szarlotka to ciasto, które chyba wszyscy lubią. Dzisiaj prezentujemy nasz nowy przepis – szarlotkę jaglano – ryżową z kruszonką, która króluje ostatnio na naszych stołach . Ten niezwykle prosty przepis zawsze się udaje. I ten zapach, który się unosi w domu podczas pieczenia tego ciasta… Szarlotka jaglano – ryżowa z kruszonką sprawdzi się również na specjalne okazje. Bez obaw możecie je serwować gościom, bo zajadają się nią nie tylko bezglutenowcy!

Składniki:

- 1 szklanka mąki jaglanej
- 1/2 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/2 szklanki mąki owsianej (można zastąpić ryżową)
- 3/4 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1/4 szklanki mąki z tapioki (lub ziemniaczanej)
- 2/3 szklanki cukru/erytrytolu/ksylitolu
- cukier waniliowy lub cytrynowy
- 220 g margaryny bezmlecznej (np. „Alsan”)
- 1,2 – 1,5 kg jabłek
- 3/4 łyżeczki cynamonu



Szarlotka jaglano-ryżowa z kruszonką

Przygotowanie:

Jabłka umyć, obrać ze skórki, zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Następnie dodać cynamon i dokładnie wymieszać. Jeżeli jabłka są bardzo kwaśne, można trochę posłodzić. Mąki przesiać do miski, dodać cukier i cukier waniliowy, dokładnie wymieszać. Następnie dodać posiekaną na kawałki zimną margarynę. Palcami połączyć suche składniki z margaryną do uzyskania jednolitej masy (nie powinno to trwać zbyt długo, bo

masa zrobi się za miękka). Foremkę o wymiarach 25×30 cm wykładamy papierem do pieczenia, a następnie 2/3 ciasta kładziemy na spód (wylepiamy palcami). Na warstwę ciasta wykładamy jabłka, lekko ugniatamy i wyrównujemy powierzchnię. Na wierzch kładziemy małe kawałki ciasta (jak kruszonkę). Pieczemy w temperaturze 200 stopni przez około 1 godzinę. Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Bezglutenowa babka brzoskwiniowa (bez pszenicy, mleka, jajek)

Dzisiaj dzielimy się z Wami przepisem na łatwą bezglutenową babkę brzoskwiniową, która nie zawiera mleka i jajek (jak większość naszych przepisów). Taki wypiek to wyzwanie, ale my lubimy trudne zadania. Nie chcemy przy tym spędzać długich godzin na przyrządzaniu smakołyków, więc tworzymy przepisy najprostsze, jak tylko się da. A więc do dzieła!

Składniki suche:

- 1 szklanka mąki jaglanej
- 1 szklanka mąki ziemniaczanej
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej
- 1/2 szklanki mąki gryczanej lub owsianej

- 1 niepełna szklanka cukru
- 1 cukier waniliowy
- 1 czubata łyżka łuski babki jajowatej
- 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia bezglutenowego
- 1/2 łyżeczki sody

Składniki mokre:

- 1 szklanka mleka kokosowego
- 1/3 szklanki wody
- 1/3 szklanki oleju
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 1 łyżeczka startej skórki z cytryny lub pomarańczy
- 1 1/2 szklanki pokrojonych na małe kawałki brzoskwiń z puszki
- czekolada gorzka bezmleczna (u nas czekolada wegańska z ksylitolem)
- 1 łyżka margaryny (np. Alsan)

Przygotowanie – bezglutenowa babka brzoskwiniowa:

Do miski przesiewamy mąki, dodajemy cukier, cukier waniliowy, łuskę babki jajowatej, proszek do pieczenia i sodę. Wszystko dokładnie mieszamy, dodajemy startą skórkę z cytryny lub pomarańczy, a następnie wlewamy mleko kokosowe, wodę, olej i ocet jabłkowy. Wyrabiamy do uzyskania jednolitej masy, łączymy z pokrojonymi brzoskwiniami i ponownie mieszamy. Przekładamy ciasto do okrągłej foremki z kominem (średnica około 23 cm). Babkę pieczemy w nagrzanym do 200 stopni piekarniku przez około 1 godzinę. Upieczoną babkę studzimy przez jakiś czas w foremce, w której się piekła. Później delikatnie wyjmujemy, a po ostudzeniu polewamy roztopioną czekoladą bezmleczną z dodatkiem margaryny. Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Torcik czekoladowy z budyniem (bez glutenu, mleka, jajek)

Ciasta czekoladowe są serwowane na różne okazje. Możecie też zrobić łatwy torcik czekoladowy z budyniem, który nie zawiera glutenu, mleka i jajka. To naprawdę proste i pyszne ciasto, do przygotowania którego nie potrzebujecie nawet wyjmować miksera! Sprawdzi się zwłaszcza wtedy, kiedy nie macie zbyt dużo czasu na przygotowanie deseru. Polecamy!

Składniki suche:

- 1/2 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki/skrobi kukurydzianej/skrobi ziemniaczanej
- 1/4 szklanki mąki jaglanej
- 1/4 szklanki mąki gryczanej
- 1/2 szklanki cukru
- 1 cukier waniliowy (Amylon)
- 1 czubata łyżka i 1/2 kakao
- 1/2 łyżeczki sody
- 1/2 łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia

Składniki mokre:

- 3/4 szklanki jogurtu sojowego naturalnego
- 1/2 szklanki mleka kokosowego
- 1/4 szklanki oleju

Na wierzch:

- 1 budyń waniliowy (na pół litra mleka)
- 1 1/2 szklanki mleka kokosowego

- 1/2 szklanki wody
- 2 łyżki cukru
- starta lub posiekana gorzka czekolada

Przygotowanie:

Do miski przesiać mąki, dodać cukier, cukier waniliowy, kakao, sodę oraz proszek do pieczenia. Wszystko dokładnie wymieszać a następnie dołożyć mokre produkty. Mieszać, aż do uzyskania jednolitej masy. Przełożyć ciasto do wysmarowanej i obsypanej mąką foremki o średnicy 22 cm. Piec około30 minut w temperaturze 200 stopni. Po ostygnięciu wyłożyć na wierzch ciasta ugotowany, gorący budyń. Zimne ciasto posypać gorzką czekoladą. Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Bezglutenowe ciasto makowe – Piegusek (bez pszenicy, mleka, jajek)

Proponujemy Wam świetny przepis na bezglutenowe ciasto makowe – piegusek. Można je wykonać w wersji wegańskiej, z użyciem wody po ugotowanej cieciorce (aquafabie) lub z ubitymi białkami jajek kurzych. Obie wersje są równie smaczne . Ciasto jest wilgotne, szybko się je wykonuje i równie szybko znika z talerzy. Dodamy jeszcze, że mak jest bogaty w składniki odżywcze (m.in. zawiera dużo wapnia). Warto więc stosować ten składnik w potrawach, a także do ciast (zwłaszcza w diecie bezmlecznej). Polecamy!

Składniki suche:

- ½ szklanki suchego maku
- ½ szklanki mąki jaglanej
- ½ szklanki mąki ryżowej białej
- ½ szklanki mąki ziemniaczanej
- 1 niepełna szklanka cukru
- 1 cukier waniliowy
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 płaska łyżeczka sody

Składniki mokre:

- ½ szklanki mleka kokosowego
- ½ szklanki oleju
- ½ szklanki schłodzonej wody po cieciorce (w wersji wegańskiej) lub 3 białka z małych jajek kurzych
- skórka otarta z ½ cytryny



Bezglutenowe ciasto makowe – piegusek

Przygotowanie:

Mak zalać 1 szklanką wrzątku i odstawić do wystudzenia na około 1 godzinę. Po tym czasie mak dokładnie odsączyć na sicie. Do miski przesiać mąki, proszek do pieczenia i sodę . Dodać cukier (odsypać 2 łyżki do ubijania wody po cieciorce/białek jaj) oraz cukier waniliowy i dokładnie wymieszać . Aquafabę ubijać do uzyskania konsystencji sztywno

ubitych białek jaj. Pod koniec powoli dodawać cukier, ubijać jeszcze przez chwilę. Do mąk przełożyć odsączony mak, mleko kokosowe, skórkę cytrynową i olej, dokładnie wymieszać. Na koniec dodawać porcjami ubitą wodę po cieciorce/białka jaj, delikatnie wymieszać łyżką. Przełożyć masę do natłuszczonej i obsypanej mąką ryżową (lub jaglaną) podłużnej foremki (25x12cm). Piec w piekarniku nagrzanym do 200 stopni przez około 50 minut. Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Bezglutenowe brownie cukiniowe (bez pszenicy, mleka, jajek)

Ciasta z dodatkiem warzyw stają się coraz bardziej popularne. Robiliśmy już sernik jaglany z dynią, bezglutenową babkę z batatem, bezglutenowe ciasto czekoladowe z burakami, a także babeczki marchewkowe. Tym razem upiekliśmy bezglutenowe brownie cukiniowe. Kakao można zastąpić karobem, a cukier ksylitolem lub ertrytolem. Ciasto jest pyszne, łatwe i szybkie w wykonaniu. Nie obawiajcie się, nikt nie wyczuje w nim cukinii. Serdecznie polecamy!

Składniki:

- 350g cukinii
- 3/4 szklanki mąki jaglanej
- 3/4 szklanki mąki owsianej bezglutenowej
- 1 szklanka mąki ziemniaczanej

- 3/4 szklanki cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 2 czubate łyżki kakao lub karobu
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 3/4 szklanki mleczka kokosowego
- 1/3 szklanki oleju
- 1 czubata łyżka kwaśnego dżemu (u nas rabarbarowy)



Bezglutenowe brownie

Przygotowanie:

Cukinię ścieramy na tarce o dużych oczkach (jeżeli jest młoda, nie trzeba obierać jej ze skórki). Do dużej miski przesiewamy mąki, dodajemy cukier, cukier waniliowy, kakao, proszek do pieczenia i sodę. Dokładnie wszystko mieszamy, a następnie dodajemy startą cukinię, mleko kokosowe, dżem oraz olej. Ponownie mieszamy i przekładamy masę do natłuszczonej, i obsypanej mąką jaglaną lub wyłożonej papierem do pieczenia, foremki. Pieczemy w temperaturze 200 stopni przez około 1 godzinę. Po ostygnięciu brownie możemy posypać cukrem pudrem lub polać roztopioną bezmleczną czekoladą. Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciasta:

- Tarta makowa z żurawiną
- Sernik jaglany z dynią
- Tarta jagodowa
- Brownie z wiśniami
- Kaszkowiec kukurydziany
- Babka rodzynkowa
- Babka z batatem
- Babka wielkanocna
- Ciasto mocno czekoladowe
- Ciasto czekoladowe
- Piernik
- Szarlotka sypana
- Ciasto jabłkowe, czyli szarlotka bezglutenowa
- Ciasto migdałowe
- Ciasto ze śliwkami
- Placek drożdżowy z agrestem i borówkami
- Torcik z kremem jaglanym i galaretką
- Torcik wegański Raffaello

- Brzdąc z kremem jaglanym
- Kakaowe ciasto gryczane z bakaliami
- Gotowany sernik wegański z tofu i kaszy jaglanej
- Mazurek kajmakowy z morelami
- Mazurek z kremem z kaszy jaglanej
- Szybkie ciasto na kruchych ciasteczkach
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Cobbler, czyli owoce pod ciastem