Gotowany jagielnik z brzoskwiniami (bez glutenu, mleka, jajek)

Kasza jaglana to produkt uniwersalny. można z niego przygotować zarówno dania słone, jak i słodkie. Kolejna nasza wariacja na temat tej kaszy to gotowany jagielnik z brzoskwiniami, który godnie zastąpi tradycyjny sernik na zimno. Dodatek orzechów nerkowca nadaje mu delikatnie „serowy" posmak. Ciasto jest pyszne i naprawdę łatwo je wykonać. Polecamy!

Składniki na spód:

- 1 szklanka płatków owsianych bezglutenowych
- 3/4 szklanki mleka ryżowego
- 1 łyżka cukru
- płaska łyżka kakao lub karobu
- 1 łyżeczka oleju kokosowego

Składniki masy jaglanej:

- 1 szklanka suchej kaszy jaglanej
- 2 1/4 szklanki wody
- 1/2 szklanki mleka kokosowego
- 1 szklanka soku pomarańczowego
- 100g orzechów nerkowca
- 1/2 szklanki cukru
- cukier waniliowy
- brzoskwinie z puszki

Na górę:

- 2 galaretki pomarańczowe na agarze np. Dietlab ze stewią (250ml wody)

Przygotowanie spodu:

Podgrzewamy mleko ryżowe, wsypujemy płatki owsiane, gotujemy kilka minut a następnie dodajemy cukier, kakao oraz olej kokosowy. Gotujemy jeszcze chwile, ciągle mieszając. Wykładamy do naczynia żaroodpornego lub foremki (u nas **forma 20×30**, wysokość 6cm), lekko ugniatamy i wyrównujemy powierzchnię.

Przygotowanie masy jaglanej:

Kaszę dokładnie płuczemy na sitku aż woda będzie czysta i odstawiamy do odsączenia. Gotujemy wodę (ilość podaną w przepisie), a następnie wrzucamy kaszę i gotujemy dalej na małym ogniu aż kasza wchłonie wodę. Wlewamy sok i mleko kokosowe, gotujemy jeszcze przez ok.5 minut. Na koniec wsypujemy cukier, cukier waniliowy oraz zmielone orzechy nerkowca. Dokładnie mieszamy i odstawiamy na około 15 minut (już nie gotujemy). W między czasie odsączamy brzoskwinie i kroimy na kawałki. Masę jaglaną blendujemy do uzyskania jednolitej konsystencji, dodajemy pokrojone brzoskwinie i wykładamy na spód. Kiedy ciasto wystygnie wlewamy na wierzch galaretkę agarową. Gotowany jagielnik z brzoskwiniami jest już gotowy. Smacznego!



Gotowany jagielnik z brzoskwiniami

Polecamy także nasz artykuł pt. „Właściwości zdrowotne kaszy jaglanej”.

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

Polecamy także inne przepisy na desery i budynie bez mleka:

- Deser jaglany z truskawkami
- Bezmleczny deser borówkowo – malinowy
- Deser jaglany z truskawkami
- Deser z kremem ryżowym i truskawkami
- Kremowy deser z orzechów nerkowca z pomarańczami
- Deser jabłkowo – kokosowy z prosem
- Deser z tapioki z dżemem
- Owocowy budyń z teff
- Budyń z kaszy jaglanej z daktylami
- Budyń czekoladowy z teff

Bezglutenowa babka bananowa (bez pszenicy, mleka, jajek)

Kto ma ochotę na babkę? Nasz nowy przepis to bezglutenowa babka bananowa. Jest pyszna, łatwa i szybka w wykonaniu, więc zaangażujcie do pomocy dzieci. Cukier w przepisie możecie zastąpić erytrytolem lub ksylitolem. Tego ostatniego

potrzebujemy wtedy mniej niż cukru, bo jest słodszy. Natomiast, jeżeli nie macie budyniu, użyjcie mąki ziemniaczanej lub skrobi kukurydzianej (90g – tyle, ile wynosi masa proszku budyniowego) oraz dodajcie wanilię lub cynamon. Polecamy!

Składniki suche:

- 2 budynie waniliowe (u nas firmy Celiko)
- 1/2 szklanki mąki ryżowej białej BIO
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej BIO
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 2 czubate łyżki mąki sojowej BIO
- 2 płaskie łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia
- 3/4 szklanki cukru

Składniki mokre:

- 2 duże dojrzałe banany (po obraniu 180g)
- 1 szklanka mleka kokosowego
- 1/2 szklanki oleju
- 1 łyżka octu jabłkowego

Przygotowanie:

Mąki przesiać do dużej miski, dodać cukier oraz proszek do pieczenia i wszystko dokładnie wymieszać. Następnie pognieść widelcem banany (nie musi być idealna miazga). Do suchych składników dodać banany, mleko kokosowe, ocet jabłkowy i olej. Ponownie dobrze wymieszać, przełożyć do natłuszczonej i obsypanej mąką kukurydzianą foremki do babki. Piec w nagrzanym do 200 stopni piekarniku przez około godzinę. Po lekkim wystudzeniu wyjąć babkę z formy. Wystudzoną babkę można posypać cukrem pudrem, polukrować lub polać polewą czekoladową. Smacznego!



Bezglutenowa babka bananowa

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

Bezglutenowy piernik jabłkowy (bez mleka i jajek)

Udało nam się opracować przepis na pyszny oraz szybki bezglutenowy piernik jabłkowy. Jest wilgotny i długo zachowuje świeżość. Zbyt suche ciasto, to niestety częsty problem bezglutenowych wypieków, dlatego polecamy wypróbowanie naszego bezglutenowego piernika. Dobry na każdą okazję!

Składniki na bezglutenowy piernik jabłkowy:

Składniki sypkie:

- 1 szklanka mąki ziemniaczanej
- 1/2 szklanki mąki owsianej bezglutenowej
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej lub gryczanej
- 1/2 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/4 szklanki mąki z amarantusa
- 1 czubata łyżka mąki z cieciorki (lub sojowej)
- 2 1/2 płaskiej łyżeczki przyprawy K4 firmy Kaldysz (lub przyprawy do piernika)
- 2 czubate łyżeczki łuski babki jajowatej
- 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia bezglutenowego
- 1/2 łyżeczki sody
- 3/4 szklanki cukru/ksylitolu/erytrytolu
- 1 cukier waniliowy (niekoniecznie)
- 1 czubata łyżka kakao lub karobu

Składniki mokre:

- 1 1/4 szklanki mleka kokosowego
- 3 średnie jabłka
- 1/4 szklanki oleju
- 1 łyżka octu jabłkowego

Do dekoracji:

- gorzka czekolada (np. Lacoa)
- 1 łyżka margaryny (u nas Alsan)

Przygotowanie:

Wszystkie sypkie składniki przesiać do dużej miski i dokładnie wymieszać. Jabłka obrać wyciąć gniazda nasienne oraz pokroić w drobną kostkę o średnicy około 0,5 cm. Do składników sypkich dodać mokre i wszystko dokładnie wymieszać. Przełożyć masę do wyłożonej papierem do pieczenia foremki o wymiarach 12 x 26 cm (mniejsza będzie za mała). Piec piernik w temperaturze 200 stopni przez około 1 godzinę. Po upieczeniu oraz wystudzeniu polać rozpuszczoną w kąpieli wodnej czekoladę z dodatkiem margaryny. Smacznego!



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

Torcik z kremem czekoladowym (bez pszenicy, glutenu,

mleka, jajek)

Na wyjątkowe okazje często serwuje się torty. Dzień Matki to oczywiście świetny moment na taki deser! Proponujemy więc torcik z kremem czekoladowym w kształcie serca, który oczywiście nie zawiera najczęstszych alergenów, czyli pszenicy, glutenu, mleka i jajek. Mamy nadzieję, że Wam też zasmakuje.

Składniki na ciasto:

Suche:

- 3/4 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/4 szklanki mąki owsianej bezglutenowej (można też dać samą ryżową, czyli 1 szklankę)
- 1 szklanka mąki z tapioki (lub ziemniaczanej, ale wtedy ciasto jest mniej wilgotne)
- 1/2 szklanki miałkiej mąki kokosowej
- 1 1/2 płaskiej łyżeczki sody oczyszczonej
- 1/2 płaskiej łyżeczki proszku do pieczenia
- 2/3 szklanki cukru trzcinowego jasnego
- 1 opakowanie cukru waniliowego

Mokre:

- 1 szklanka jogurtu sojowego naturalnego lub waniliowego (wtedy użyć mniej cukru)
- 3/4 szklanki letniej wody
- 1/2 szklanki oleju
- 1 łyżeczka octu jabłkowego

Składniki na krem:

- 1 szklanka suchej kaszy jaglanej
- 3 szklanki wody

- 100g orzechów nerkowca
- 1/2 szklanki cukru trzcinowego lub zwykłego
- 2 opakowania cukru waniliowego
- 3 czubate łyżki kakao
- szczypta soli himalajskiej różowej
- 2 czubate łyżki stałego oleju kokosowego

Dodatkowo : konfitura morelowa niskosłodzona lub inna (wg uznania)

Przygotowanie ciasta:

Mąki przesiać do dużej miski, dodać proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną, cukier, cukier waniliowy. Dokładnie wymieszać, po czym dodać mokre składniki i wszystko zmiksować lub mieszać łyżką do połączenia składników. Przełożyć do nasmarowanej lub wyłożonej papierem do pieczenia foremki (u nas w kształcie serca). Ciasto piec około 50 minut w temperaturze 190 stopni. Po ostudzeniu ciasto przekroić na dwie równe części i cienko posmarować konfiturą.

Przygotowanie kremu:

Orzechy namoczyć w przegotowanej wodzie na co najmniej 8 godzin. Kaszę dokładnie wypłukać na sicie zimną wodą i ugotować ze szczyptą soli w podanej ilości wody. Do przestudzonej (ale ciepłej) kaszy dodać odcedzone orzechy i pozostałe składniki, a następnie dokładnie zmiksować. Połowę masy wyłożyć na jedną połowę ciasta (uprzednio posmarowaną konfiturą), przykryć drugą częścią ciasta. Posmarować resztą kremu wierzch ciasta i boki. Udekorować wiórkami kokosowymi i kakao. Nasz torcik z kremem czekoladowym jest gotowy.

Smacznego!

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

Ciasto ryżowo-kokosowe (bez glutenu, mleka, jajek)

Dzisiaj proponujemy ciasto ryżowo-kokosowe w niestandardowej formie. Spodobała się nam niedawno foremka złożona z trójkątów i nadarzyła się właśnie okazja, żeby ją wypróbować. Tak podane ciasto wygląda bardzo elegancko; dodatkowo mamy już gotowe porcje. Receptura jest prosta oraz bardzo szybka w wykonaniu. Ciasto ryżowo – kokosowe jest łatwe do zrobienia i nie trzeba go kroić. Nasze trójkątne „babeczki" nadają się również na wycieczkę czy piknik. Jeżeli nie macie takiej foremki, zróbcie muffinki lub upieczcie w całości. Polecamy!

Składniki na ciasto ryżowo-kokosowe:

Suche:

- 3/4 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/4 szklanki mąki kukurydzianej (można też dać samą ryżową, czyli 1 szklankę)
- 1 szklanka mąki z tapioki (lub ziemniaczanej, ale wtedy ciasto jest mniej wilgotne)
- 1/2 szklanki miałkiej mąki kokosowej
- 1 1/2 płaskiej łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej
- 2/3 szklanki cukru trzcinowego jasnego
- 1 opakowanie cukru waniliowego

- skórka otarta z 1 małej cytryny lub cukier cytrynowy (przy uczuleniu na cytrusy można pominąć)

Mokre:

- 1 szklanka jogurtu sojowego naturalnego lub waniliowego
- 3/4 szklanki letniej wody
- 1/2 szklanki oleju
- dodatkowo – gęsta konfitura o dowolnym smaku (u nas borówkowa)

Przygotowanie:

Mąki przesiać do dużej miski, dodać proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną, cukier, cukier waniliowy oraz otartą skórkę z cytryny lub cukier cytrynowy. Dokładnie wymieszać, po czym dodać mokre składniki i wszystko zmiksować lub mieszać łyżką do połączenia składników. Przełożyć do foremek w kształcie trójkątów lub do foremek na muffinki (do 3/4 wysokości). Do środka trójkątów można dodać konfiturę (najpierw połowa porcji, później konfitura, następnie druga połowa porcji). My podaliśmy ją osobno, jako dodatek. Ciasto piec około 50 minut (w foremce z trójkątami) w temperaturze 190 stopni. Porcja na 8 trójkątów.

Smacznego!

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



Ciasto ryżowo-kokosowe

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciasta:

- Tarta makowa z żurawiną
- 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

Bezglutenowa tarta truskawkowa (bez mleka, jajek)

Tarty są elegancką wersją kruchego ciasta, które świetnie smakuje zarówno na słono, jak i na słodko. Nasza dzisiejsza propozycja – bezglutenowa tarta truskawkowa – powstała z zimowej tęsknoty za smakiem truskawek. Na szczęście mamy jeszcze owoce mrożone, które dostępne są w sklepach przez cały rok, dzięki którym możemy cieszyć się smakiem lata.Spróbujcie naszej pysznej, bezglutenowej tarty truskawkowej!

Składniki:

Ciasto:

- 3/4 szklanki mąki owsianej
- 1/2 szklanki mąki sojowej
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej
- 1/2 szklanki cukru (może być mniej)
- 1/2 kostki margaryny bezmlecznej (np. Alsan)
- 1 płaska łyżeczka łuski babki jajowatej
- 1/3 szklanki wody mineralnej

Masa truskawkowa:

- 400 ml mleka kokosowego zagęszczonego (lub 500ml zwykłego, ale wtedy nie dodajemy wody)
- 100 ml wody
- 2 szklanki rozmrożonych truskawek
- 4 łyżki cukru lub ksylitolu (można trochę mniej)
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 2 1/2 płaskiej łyżeczki agaru

Przygotowanie:

Ciasto:

Zimną margarynę, mąki oraz cukier wkładamy do miski i siekamy wszystko razem (aby margaryna i reszta składników trochę się połączyły). Następnie przygotowujemy gęsty „kisiel" z łuski babki i wody. Z tego, co nam wyjdzie, do miski, wkładamy 2-3 łyżeczki. Wszystkie składniki razem zagniatamy, aż powstanie nam jednolita, zwarta masa. Ciasto zawijamy w folię, wkładamy do zamrażalnika na 10-15 minut (żeby było mocno schłodzone). Dzięki temu ciasto nie powinno kleić się do rąk podczas przekładania do formy na tartę. Pieczemy w 190 stopniach ok. 20-25 minut.

Masa truskawkowa:

Zagotować mleko kokosowe z wodą. Cukier, cukier waniliowy i agar wymieszać w miseczce. Wsypywać powoli do gotującego mleka i gotować kilka minut, ciągle mieszając. Do mleka dodać

truskawki i wszystko dokładnie zmiksować (można też zmiksować truskawki osobno, a później połączyć). Na ostudzoną tartę wylać masę truskawkową. Stężony krem truskawkowy udekorować startą czekoladą i owocami (u nas borówki, bo rozmrożone truskawki wyglądają nieapetycznie). W sezonie oczywiście używamy świeżych truskawek.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciasta:

- Tarta makowa z żurawiną
- 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



Bezglutenowa tarta truskawkowa

Torcik migdałowy (bez glutenu, mleka, jajek)

W internecie już od jakiegoś czasu można spotkać przepisy na biszkopt bez jajek na bazie wody z ugotowanej cieciorki. Pomysł wydaje się dziwny, ale genialny! Zainspirowani tym sposobem wzięliśmy się do pracy i tak powstał nasz bezjajeczny biszkopt. Dodatek bezmlecznego kremu migdałowego na bazie kaszy jaglanej sprawił, że powstał pyszny torcik migdałowy na różne okazje. Spróbujcie!

Składniki:

Biszkopt (na małą foremkę o średnicy około 22 cm):

- 1/2 szklanki wody z 1 słoika cieciorki w sosie własnym (niecałe 1/2 szklanki)
- 1/2 szklanki cukru (niecałe)
- 1/2 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/2 szklanki mąki sojowej
- 1/4 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1/4 szklanki mąki z tapioki
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia

Krem:

- 1/2 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 1 3/4 szklanki mleka migdałowego bez cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1/3 szklanki cukru pudru
- 1 czubata łyżka oleju kokosowego
- szczypta soli

dodatkowo:

- dżem wiśniowy niskosłodzony do posmarowania biszkoptu
- obrane ze skórki i zmielone migdały do dekoracji brzegów tortu

Przygotowanie:

Biszkopt:

Cieciorkę odcedzić a następnie schłodzić płyn przez około 6 – 8 godzin (zimny lepiej się ubija). Ubijać jak pianę z białek jaj, a następnie powoli dodawać cukier i cukier waniliowy, dalej ubijać aż piana będzie sztywna. Wszystkie mąki wraz z proszkiem do pieczenia przesiać do miski i dokładnie wymieszać. Do ubitej piany dodawać małymi porcjami mąki i

mieszać łyżką. Przełożyć do wysmarowanej tłuszczem i obsypanej mąką ryżową foremki o średnicy 22 cm. Piec przez około 30 minut w temperaturze 180 stopni. Wystudzone ciasto przekroić na dwie części i położyć na nie cienką warstwę dżemu wiśniowego (może też być morelowy lub brzoskwiniowy). Następnie przełożyć kremem migdałowym.

Krem:

Kaszę jaglaną dokładnie przepłukać zimną wodą, odcedzić, a następnie ugotować w mleku migdałowym ze szczyptą soli (często mieszać). Do ugotowanej kaszy dodać cukier waniliowy i przestudzić, żeby kasza była lekko ciepła. Kaszę zmiksować, dodać olej kokosowy i cukier puder. Schłodzić krem, a następnie podzielić na dwie części. Jedną część położyć na spodni blat biszkoptu a drugą posmarować wierzch i boki tortu. Następnie boki i brzeg tortu posypać zmielonymi migdałami i udekorować.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na ciasta bezglutenowe:

- Torcik wegański Raffaello
- Torcik z kremem jaglanym i galaretką
- Ciasto czekoladowe
- Bezglutenowe brownie z wiśniami
- Jaglane brownie bez pieczenia
- Bezglutenowa babka z batatem
- Bezglutenowe ciasto migdałowe
- Szarlotka sypana
- Placek drożdżowy bezglutenowy z agrestem i borówkami
- Kaszkowiec kukurydziany
- Bezglutenowe ciasto czekoladowe
- Bezglutenowa tarta makowa z żurawiną
- Bezglutenowy piernik

- Ciasto jabłkowe, czyli szarlotka bezglutenowa
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Ciasto ze śliwkami

Polecamy także inne przepisy na dania z migdałami:

- Bezglutenowe ciasto migdałowe
- Migdałowy serek waniliowy

Torcik migdałowy

Torcik migdałowy

Sernik jaglany z dynią (bez glutenu, mleka, jajek)

Dynia jest bardzo zdrowym warzywem, które rzadko alergizuje. Wykorzystujemy ją do różnych potraw. Dzisiaj nasza dynia wylądowała w a'la serniku. Połączenie dyni z kaszą jaglaną i pomarańczą uważamy za bardzo udane i smaczne. Sernik jaglany z dynią można serwować zamiast tradycyjnego sernika na różne okazje, na przykład na święta lub spotkania rodzinne. Mamy nadzieję, że też go polubicie.

Składniki:

Spód:

- 3/4 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 2 szklanki wody

- 2/3 szklanki daktyli
- 1 łyżki kakao lub karobu
- 1 czubata łyżka oleju kokosowego
- szczypta soli himalajskiej

Masa jaglana:

- 1 szklanka suchej kaszy jaglanej
- 2 szklanki wody (do kaszy)
- 500 g dyni Hokkaido (waga bez pestek)
- 1 szklanka mleka kokosowego
- 1/2 szklanki cukru lub ksylitolu
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 szklanka soku z pomarańczy, najlepiej świeżo wyciśniętego (można też użyć niesłodzonego jabłkowego)
- 1 1/2 łyżki agaru
- 1 czubata łyżka oleju kokosowego
- szczypta soli himalajskiej

Przygotowanie sernika należy zacząć od upieczenia dyni, więc najpierw piszemy jak przygotować masę jaglano – dyniową.

Przygotowanie:

Masa dyniowa:

Dynię myjemy, kroimy na kawałki i pieczemy w piekarniku nagrzanym do 200°C przez około 40 minut. Odstawiamy do ostygnięcia, a następnie obieramy skórkę.

Kaszę jaglaną płuczemy i gotujemy w 2 szklankach wody ze szczyptą soli. Do ugotowanej kaszy dodajemy upieczoną dynię, cukier, cukier waniliowy i mleko kokosowe. Miksujemy do uzyskania gładkiej masy. Sok z pomarańczy zagotowujemy, dodajemy powoli agar, gotujemy kilka minut ciągle mieszając. Wlewamy do masy jaglanej i ponownie miksujemy. Całość wykładamy na spód i odstawiamy do ostygnięcia. Ostudzony sernik jaglany z dynią posypujemy startą gorzką czekoladą bez

mleka lub wiórkami kokosowymi.

Masa kakaowa:

Kaszę jaglaną przepłukujemy na sicie zimną wodą, aż woda będzie czysta. Daktyle drobno kroimy. W garnku zagotowujemy wodę (2 szklanki), kiedy zacznie wrzeć, wsypujemy kaszę i pokrojone daktyle. Gotujemy na małym ogniu do miękkości, a następnie dodajemy kakao lub karob i olej kokosowy. Masę miksujemy i wykładamy na dno naczynia lub foremki.

Smacznego!

Polecamy także nasz artykuł pt. „Właściwości zdrowotne kaszy jaglanej”.

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

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciasta:

- Tarta makowa z żurawiną
- 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

Polecamy także inne przepisy na desery i budynie bezmleczne:

- Deser jaglany z truskawkami
- Bezmleczny deser borówkowo – malinowy
- Deser jaglany z truskawkami
- Deser z kremem ryżowym i truskawkami
- Kremowy deser z orzechów nerkowca z pomarańczami
- Deser jabłkowo – kokosowy z prosem
- Deser z tapioki z dżemem
- Owocowy budyń z teff
- Budyń z kaszy jaglanej z daktylami

Bezglutenowe brownie z wiśniami (bez pszenicy, mleka, jajek)

Dzisiaj coś pysznego na podwieczorek. Bardzo łatwe i szybkie ciasto – bezglutenowe brownie z wiśniami. Do jego zrobienia nie potrzebujecie nawet miksera! Spokojnie wymieszacie składniki łyżką. Na pewno zasmakuje małym i dużym nie tylko na diecie bezglutenowej!

Składniki:

- 1 1/4 szklanki mąki ryżowej białej
- 1 szklanka mąki z tapioki (skrobi kukurydzianej lub ziemniaczanej)
- 1/2 szklanki mąki sojowej
- 1/4 szklanki mąki owsianej lub jaglanej
- 3/4 szklanki cukru trzcinowego
- 3 czubate łyżki kakao (u nas kakao lekko odtłuszczone)
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 płaska łyżeczka przyprawy do herbat i kawy K – 4 (niekoniecznie)
- 400 ml mleka kokosowego
- 100 ml wody
- 1/2 szklanki rozpuszczonego oleju kokosowego (letniego)
- 2 czubate łyżki kwasowego dżemu (u nas rabarbarowy)
- 2 szklanki wiśni z kompotu (bez pestek)

Przygotowanie bezglutenowego brownie z wiśniami:

Mąki przesiać do dużej miski, dodać cukier, cukier waniliowy, kakao, przyprawę K – 4, sodę i proszek do pieczenia. Wszystko dokładnie wymieszać, a następnie dodać resztę składników (oprócz wiśni) i zmiksować lub wymieszać łyżką do połączenia składników. Masę przełożyć do blaszki o wielkości ok. 20 x 20 cm wyłożonej papierem do pieczenia. Na wierzch położyć wiśnie. Piec ciasto w temperaturze 200°C przez ok. 1 godzinę (do suchego patyczka).

Smacznego!

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

Polecamy także inny przepis na brownie:

- Jaglane brownie bez pieczenia

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciasta:

- Tarta makowa z żurawiną
- Tarta jagodowa
- 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

Bezglutenowe brownie z wiśniami

Torcik wegański Raffaello (bez glutenu, mleka, jajek)

W związku ze zbliżającym się Dniem Matki, mamy dla Was pyszny i elegancki, kokosowy torcik wegański Raffaello, który na pewno zasmakuje Waszym mamom. Jego dodatkowym atutem jest to, że nie zawiera glutenu, ale za to w jego składzie znajduje się olej kokosowy. Obecność oleju kokosowego korzystnie wpłynie na nasz metabolizm. Od razu zostanie on przekształcony w energię, a nie „pójdzie w boczki”. Sami przyznacie, że jest to wielka zaleta tego ciasta, oczywiście nie licząc walorów smakowych.

Składniki:

Ciasto:

- 3/4 szklanki mąki ryżowej białej lub pełnoziarnistej
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1/3 szklanki mąki sojowej
- 2 łyżeczki mąki z sorgo
- 1/2 szklanki cukru trzcinowego
- 1 opakowanie cukru cytrynowego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 i 1/3 szklanki napoju ryżowego
- 1/3 szklanki oleju
- 1 łyżka octu jabłkowego lub 2 łyżki soku z cytryny

Krem:

- 1 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 2 i 1/2 szklanki napoju ryżowego
- 1 opakowanie cukru cytrynowego
- 1 opakowanie startej skórki z cytryny
- 5 łyżek napoju kokosowego w proszku
- 1 szklanka wiórków kokosowych

- 4-5 łyżek oleju kokosowego extra virgin
- sok z połowy cytryny
- płatki migdałowe (opcjonalnie)

Posypka kokosowa:

- 1 i 1/2 szklanki wiórków kokosowych
- 1 łyżka czubata margaryny bezmlecznej (np. Alsan)
- 1 łyżka czubata oleju kokosowego
- 3-4 łyżeczki cukru (np. trzcinowego)

Przygotowanie torcika wegańskiego Raffaello:

Ciasto:

Wszystkie suche składniki mieszamy razem, następnie dodajemy „mleko" ryżowe, olej, ocet. Mieszamy do uzyskania jednolitej masy. Ciasto powinno mieć konsystencję gęstej śmietany. Przelewamy do tortownicy o średnicy 26cm. Wkładamy do piekarnika nagrzanego do 200°C i pieczemy 25-30 minut (do tzw. suchego patyczka).

Krem:

Do garnka wlewamy „mleko" ryżowe, wsypujemy cukier cytrynowy, przepłukaną kaszę jaglaną, napój kokosowy w proszku. Mieszamy i gotujemy na małym gazie, aż kasza wchłonie cały płyn. Co jakiś czas musimy przemieszać, aby ugotowała się równomiernie. Gotową kaszę jaglaną miksujemy blenderem i pozostawiamy do wystygnięcia. Kiedy jest już letnia lub całkiem zimna dodajemy olej kokosowy, wiórki kokosowe, sok z cytryny. Ponownie blendujemy do uzyskania dość gładkiej, kremowej konsystencji. Do kremu można dodać również płatki migdałowe (jeśli dieta nam na to pozwala). Wstawić do lodówki na ok. 10-15 minut.

Posypka:

Do rondelka wkładamy margarynę i olej, podgrzewamy. Następnie wsypujemy cukier i wiórki kokosowe. Smażymy do momentu uprażenia wszystkich wiórków. Często mieszamy, gdyż mogą się nam przypalić od spodu. Gotową posypkę zostawiamy do przestygnięcia.

Złożenie ciasta:

Na wystudzone ciasto kładziemy krem (od nas zależy ile go damy, jaką chcemy mieć szeroką warstwę). Następnie wygładzamy łyżką moczoną we wrzątku i posypujemy naszą pyszną kokosową posypką tak, aby pokryła całą kokosową masę. Wstawiamy do lodówki na przynajmniej 2 godziny.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciasta:

- Tarta makowa z żurawiną
- Tarta jagodowa
- Brownie z wiśniami
- Jaglane brownie bez pieczenia
- 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
- 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



Torcik wegański Raffaello