Bezglutenowa babka z batatem (bez mleka, jajek, drożdży)

O zaletach batatów (inaczej słodkich ziemniaków) pisaliśmy przy okazji podawania przepisu na kluski kładzione. Nasza bezglutenowa babka z batatem jest smaczna i wilgotna, a batat jest w niej niewyczuwalny (nie wszyscy muszą wiedzieć, co jest w środku każdego smakołyku). To zdrowe warzywo wzbogaca ciasto w składniki odżywcze i nadaje mu ładnego koloru. Zamiast cukru możecie użyć ksylitolu – to uczyni je jeszcze zdrowszym.

Składniki:

Składniki suche:

- 1 szklanka białej mąki ryżowej
- 1 szklanka mąki z tapioki
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej
- 1/2 szklanki mąki owsianej
- 1/3 szklanki mąki z cieciorki
- trochę więcej niż pół szklanki cukru lub ksylitolu
- cukier waniliowy i cukier cytrynowy (może być sama wanilia lub wanilia z dodatkiem startej skórki cytrynowej albo pomarańczowej)
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej

Składniki mokre:

- 1 szklanka puree z batata (ugotowany, ostudzony i przetarty batat)
- 1/2 szklanki startego surowego jabłka (u nas Kortland)
- 3/4 szklanki mleka ryżowego
- 1/2 szklanki letniego oleju kokosowego (lub innego dozwolonego)

- 1 łyżka soku z cytryny (niekoniecznie)

Przygotowanie bezglutenowej babki z batatem:

Wszystkie suche składniki wymieszać w misce, a następnie dodawać po kolei składniki mokre. Wszystko dokładnie wymieszać i wyłożyć do natłuszczonej i obsypanej mąką ryżową lub kukurydzianą foremki na babkę o średnicy ok. 22 cm. Piec ok. 1 godziny w temperaturze 200°C.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na dania z batatami:

- Kluski kładzione z batatów
- Zupa ogórkowa z batatami

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciasta:

- Tarta makowa z żurawiną
- Tarta jagodowa
- Brownie z wiśniami
- Kaszkowiec kukurydziany
- Babka rodzynkowa
- 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 babka z batatem

Bezglutenowe ciasto migdałowe (bez glutenu, mleka, jajek)

W bezglutenowych wypiekach można zastosować dodatek mąki migdałowej, która nadaje im fajny smak, sprawia, że ciasto jest sycące, a oprócz tego wzbogaca je we właściwości odżywcze. My też poeksperymentowaliśmy, a z naszych „kombinacji" powstało pyszne, bezglutenowe ciasto migdałowe z polewą karobową. Oczywiście, jeśli ktoś nie przepada za karobem lub po prostu nie ma go akurat w domu, może zamiast polewy karobowej zrobić polewę kakaową. Serdecznie polecamy wypróbowanie takiego deseru. U nas znalazł on swoich wiernych fanów.

Składniki na ciasto:

- 1 szklanka zmielonych migdałów
- 1 szklanka mąki ryżowej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1/3 szklanki mąki z cieciorki
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- ok. 1/2 szklanki cukru (lub ksylitolu)
- 1 i 1/4 płaska łyżeczka sody
- 1 płaska łyżka łuski babki jajowatej
- 1 szklanka mleka ryżowego
- 1/3 szklanka oleju ryżowego
- niskosłodzony dżem morelowy lub brzoskwiniowy

Składniki na polewę:

- 1/2 szklanki zmielonych migdałów (60g)
- 1 płaska łyżka karobu lub kakao
- 2/3 łyżki cukru lub ksylitolu
- 1 czubata łyżka oleju kokosowego

Przygotowanie ciasta:

Wszystkie składniki zmiksować, wylać do wysmarowanej tłuszczem i obsypanej mąką ryżową foremki o średnicy 22 cm. Piec przez ok. 40 minut w temperaturze 190°C. Upieczone ciasto po wystudzeniu przekroić i posmarować dżemem.

Przygotowanie polewy karobowej:
Do rondelka włożyć wszystkie składniki i podgrzewać ciągle mieszając. Gotować około 1 minuty. Lekko przestudzoną polewę wyłożyć na ciasto.

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

Bezglutenowe ciasto migdałowe

Bezglutenowe ciasto migdałowe

Bezglutenowe ciasto migdałowe

Torcik z kremem jaglanym i galaretką (bez glutenu, mleka, jajek)

Dzisiaj przedstawiamy Wam przepis na specjalne okazje. Możecie zrobić torcik z kremem jaglanym i galaretką bez żelatyny. Oczywiście jest to propozycja także bez glutenu, mleka i jajek. Jeżeli macie mało czasu, możecie na spód położyć dozwolone ciasteczka lub wykonać całkowicie bez spodu. Wtedy powstanie pyszny a'la serniczek na zimno. Obie wersje smakują naprawdę świetnie. Dla mniejszej ilości osób można zrobić z połowy porcji. Polecamy!

Składniki (na foremkę o średnicy ok. 30 cm):

Ciasto:

- 1 szklanka i 1 łyżka mąki ryżowej białej
- 1/2 szklanki mąki owsianej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 2/3 szklanki cukru trzcinowego, zwykłego lub ksylitolu
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 lub 2 łyżki kakao
- 1 szklanka napoju roślinnego (u nas ryżowy)
- 1/2 szklanki oleju kokosowego

Krem jaglany:

- 1 szklanka suchej kaszy jaglanej
- 3 3/4 szklanki wody (lub 3 szklanki wody i 3/4 szklanki kwaskowego soku, np. jabłkowego, jeśli nie możemy cytryny)
- szczypta soli (np. morskiej lub himalajskiej)
- 1/2 szklanki cukru trzcinowego, zwykłego lub ksylitolu
- 1 opakowanie cukru waniliowego (lub trochę ekstraktu z wanilii)
- sok z połowy cytryny
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1 opakowanie (100g) orzechów nerkowca

Galaretka:

- 1 l soku wiśniowego lub malinowego (my użyliśmy soku malinowego 100% z wodą)
- 3 płaskie łyżeczki agaru
- cukier trzcinowy, cukier zwykły lub ksylitol do smaku

Mrożone owoce – u nas wiśnie

Przygotowanie torcika z kremem jaglanym i galaretką:

Ciasto:

Mąki przesiać do miski, dodać resztę suchych składników, dokładnie wymieszać z mlekiem ryżowym i rozpuszczonym (letnim) olejem kokosowym. Przełożyć do foremki o średnicy około 30 cm i piec w 190°C przez ok. 30 minut (do suchego patyczka).

Krem jaglany:

Kaszę dokładnie przepłukać zimną wodą, aż będzie czysta. Zagotować podaną ilość wody (lub wody z sokiem). Wsypać odsączoną kaszę i szczyptę soli. Gotować na małym ogniu przez ok. 15 – 20 minut, aż kasza będzie miękka. Ugotowaną kaszę zmiksować, dodać cukier/ksylitol, cukier waniliowy/ekstrakt z wanilii, sok z cytryny, zmielone orzechy nerkowca i olej kokosowy. Wszystko dokładnie wymieszać. Wyłożyć krem na ostudzony spód, wypełniając szczelnie boki, żeby galaretka później w nie nie spłynęła.

Galaretka:

Zagotować sok, dodawać stopniowo agar i mieszając gotować kilka minut (ewentualnie dosłodzić).
Galaretkę trochę przestudzić (nie może być zimna, bo wtedy jest już stężona).
Na krem wyłożyć zamrożone owoce (im gęściej, tym lepiej) i powoli, małymi porcjami, wlewać galaretkę, która dzięki mrożonym owocom szybko stężeje. Po ostudzeniu torcik jest gotowy do spożycia.

Uwaga!
Jeżeli nie mamy mrożonych owoców, musimy bardziej wystudzić galaretkę (ma być letnia) i wtedy lać na owoce. Ciasto i krem powinny być zimne (najlepiej włożyć na jakiś czas do lodówki). Wtedy galaretka szybko stężeje i nie „ucieknie” pod spód

ciasta.

Smacznego!

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



Torcik z kremem jaglanym i galaretką

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 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



Torcik z kremem jaglanym i galaretką


Alergia Pokarmowa

Torcik z kremem jaglanym i galaretką

Bezglutenowa tarta jagodowa (bez glutenu, mleka, drożdży)

Zainspirowani włoskimi crostatami postanowiliśmy zrobić wersję bezglutenową by przekonać się, czy będzie równie smaczna jak ta glutenowa. Postanowiliśmy także „upiększyć" nasze ciasto w stylu włoskim, co dodało mu uroku. Musimy także nieskromnie przyznać, że nasza bezglutenowa tarta jagodowa bardzo nam smakowała i „rozeszła się" w ekspresowym tempie. My dodaliśmy marmoladę jagodową odnalezioną w spiżarni, ale można oczywiście dodać innej. We Włoszech bardzo popularna jest marmolada brzoskwiniowa.

Składniki:

- 1 szklanka mąki kukurydzianej
- 1/2 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/3 szklanki mąki z tapioki lub skrobi ziemniaczanej
- 1/2 słoiczka oleju kokosowego bezzapachowego – ok. 100 ml czyli 90 g (lub 1/2 kostki masła, jeśli ktoś może)
- 1/2 szklanki cukru trzcinowego (lub zwykłego)
- 1 jajko
- 1 żółtko
- 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia
- konfitura jagodowa (lub inna)

Przygotowanie bezglutenowej tarty

jagodowej:

Na początek należy przygotować dwie miski. Do pierwszej wsypać mąki oraz proszek do pieczenia i dobrze wymieszać. Do drugiej wlać jajko oraz żółtko, dodać cukier i zacząć miksować. Stopniowo dodawać suche składniki. Kiedy ciasto zrobi się gęste, dodać oleju kokosowego i zacząć wyrabiać je rękami do momentu otrzymania jednolitej konsystencji. Z ciasta utworzyć kulę, włożyć np. do torebki foliowej lub zawinąć folią aluminiową i schować do lodówki na ok. 30 minut. Po wyjęciu z lodówki ciasto podzielić na 2 części – większą (ok. 2/3 porcji) i mniejszą (ok. 1/3 porcji). Mniejszą część odłożyć z powrotem do lodówki, a tę większą wyłożyć na spód wysmarowanej tłuszczem formy (najlepiej do tarty). Następnie posmarować ciasto marmoladą lub dżemem. Na koniec rozwałkować resztę ciasta, ciąć nożem i powstałe paski delikatnie wyłożyć na ciasto (paski nie powinny być za cienkie, ponieważ mogą zacząć się rwać). Włożyć do piekarnika rozgrzanego do temperatury 170°C i piec ok. 30 minut.

Smacznego!



Bezglutenowa tarta jagodowa

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

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciasta:

- Tarta makowa z żurawiną
- 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
- 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 jagodowa



Bezglutenowa tarta jagodowa

Brzdąc bezglutenowy z kremem jaglanym (bez mleka, soi)

Jedliście kiedyś „brzdąca”? To jedno z naszych ulubionych ciast. Zrobiliśmy je dla Was w wersji bezglutenowej i bezmlecznej. Nie jest to wcale trudne! Do kremu użyliśmy kaszy jaglanej, która jak zwykle nas nie zawiodła. Przez przypadek dodaliśmy do niego dużo kakao (4 czubate łyżki), dlatego jest bardziej czekoladowy niż tradycyjny, ale równie smaczny. Nasz brzdąc bezglutenowy z kremem jaglanym jest naprawdę przepyszny. Spróbujcie, a na pewno Wam zasmakuje!

Składniki:

Biszkopt:

- 4 jaja
- 2/3 szklanki cukru trzcinowego, zwykłego lub ksylitolu
- 2/3 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1/3 szklanki mąki ryżowej
- 1/3 szklanki mąki kukurydzianej
- 1 1/2 łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia
- 1/3 szklanki wody z 1 łyżeczką soku z cytryny (do nasączania biszkoptu)

Krem czekoladowy:

- 1 szklanka suchej kaszy jaglanej
- 3 szklanki napoju roślinnego (np. ryżowo-migdałowego) lub wody
- 2 opakowania cukru waniliowego
- 2/3 szklanki cukru, cukru trzcinowego lub ksylitolu
- 250 g margaryny Alsan

- 2 łyżki oleju kokosowego (w temperaturze pokojowej)
- 3 lub 4 czubate łyżki kakao

Przygotowanie brzdąca bezglutenowego z kremem jaglanym:

Biszkopt:

Mąki wraz z proszkiem do pieczenia przesiać przez sito. Ubić białka jajek, pod koniec ubijania dodawać stopniowo cukier lub ksylitol, aż piana będzie sztywna. Następnie dodać żółtka i znowu ubijać. Na koniec dokładać po trochu przesianą mieszaninę mąk z proszkiem do pieczenia i mieszać masę łyżką (nie mikserem, bo piana opada). Wyłożyć na natłuszczoną i obsypaną mąką blaszkę o rozmiarach 23×23 cm i piec w temperaturze 180°C przez ok. 20 minut. Po ostygnięciu biszkopt przekroić, lekko nasączyć wodą z cytryną (nie więcej niż 1/3 szklanki płynu na dwie części, ale więcej polać dolną część biszkoptu).

Krem:

Kaszę jaglaną dokładnie przepłukać i gotować z mlekiem roślinnym lub wodą, od czasu do czasu mieszając (około 15 minut). Ugotowaną kaszę odstawić, żeby trochę przestygła (ciepła kasza lepiej się miksuje). W osobnym naczyniu zmiksować margarynę, olej kokosowy z cukrem, cukrem waniliowym i kakao. Następnie dodawać stopniowo po 1 łyżce ugotowanej i schłodzonej kaszy. Miksować do uzyskania gładkiej konsystencji. Jeśli mamy mikser o słabej mocy, można do ciepłej kaszy dodać tłuszcze, mieszać, aż się rozpuszczą, a następnie dodawać resztę składników i miksować.

Smacznego!

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

Brzdąc bezglutenowy z kremem jaglanym

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
- Torcik wegański Raffaello
- 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



Brzdąc bezglutenowy

Bezglutenowa szarlotka sypana (bez glutenu, mleka, jajek)

Jesień to czas, w którym mamy szczególną ochotę na szarlotki. Mamy do wyboru wiele pysznych rodzajów pachnących jabłek, które jemy świeże, ale nie tylko. Warto z nich zrobić szarlotkę lub mus jabłkowy na zimę. Nasza świetna bezglutenowa szarlotka sypana to jesienny wypiek, który bardzo szybko się robi i jest wyśmienity. Warto dodać, że nie zawiera także mleka i jajek, co jest jej kolejnym atutem. Jest bezglutenowa i wegańska – idealna dla alergików i wegan. Spróbujcie!

Składniki:

- 1 szklanka mąki ryżowej
- 2/3 szklanki suchej kaszy jaglanej (opcjonalnie 1 szklanka mąki jaglanej)
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej lub z tapioki
- 1 1/2 kg jabłek
- 3/4 kostki mocno schłodzonej margaryny (np. Alsan)
- 1 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 szklanka cukru, cukru trzcinowego lub 3/4 szklanki ksylitolu
- cukier waniliowy

Przygotowanie szarlotki sypanej:

Kaszę jaglaną przepłukać, odsączyć i osuszyć na ściereczce, a następnie zmielić w młynku do kawy na drobny grysik. Wszystkie suche składniki wymieszać i podzielić na trzy równe części. Jabłka obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach, dodać cynamon i wymieszać oraz podzielić na dwie części. Do natłuszczonej i posypanej mąką okrągłej formy przekładać na przemian warstwę suchą i jabłka. Na wierzch wyłożyć pokrojoną na małe kawałki margarynę. Piec co najmniej godzinę w temperaturze 190°C.

Nasza bezglutenowa szarlotka sypana świetnie smakuje zarówno na ciepło, jak i na zimno.

Smacznego!

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



Alergia Pokarmowa

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



Szarlotka sypana

Jaglane brownie bez pieczenia (bez cukru, glutenu, mleka, jajek)

Nasza kolejna propozycja – jaglane brownie bez pieczenia – jest pyszną alternatywą dla tego tradycyjnego. Jego główną

zaletą jest to, że nie dodaliśmy do niego cukru i że bardzo łatwo go wykonać. Uczulonym na kakao proponujemy zamienić kakao na karob.

Składniki:

Składniki na masę:

- 3/4 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 2 szklanki wody (do kaszy)
- 3/4 szklanki daktyli bez pestek
- 2/3 szklanki wrzątku (do daktyli)
- 3 łyżki kakao
- 2 łyżki oleju kokosowego nierafinowanego
- szczypta soli (np. morskiej lub himalajskiej)
- ewentualnie wanilia

Składniki na polewę:

- 2/3 szklanki daktyli bez pestek
- niecałe 1/2 szklanki wody
- 1 czubata łyżka oleju kokosowego nierafinowanego
- 2 łyżki kakao

Przygotowanie jaglanego brownie bez pieczenia:

Przygotowanie masy:

Kaszę jaglaną dokładnie przepłukać na sitku, aż woda będzie czysta. Odstawić do odsączenia. Daktyle drobno pokroić, zalać wrzątkiem (podaną ilością wody) i odstawić na ok. 15 minut. Zagotować wodę na kaszę, wsypać kaszę i daktyle razem z płynem (z wodą od daktyli). Gotować na małym ogniu do miękkości kaszy (ok. 20 minut), a następnie dodać kakao i olej kokosowy. Całość zmiksować i wyłożyć do płaskiego naczynia (15x22cm).

Przygotowanie polewy:

Daktyle drobno pokroić, zalać wodą i gotować na małym ogniu, do momentu aż daktyle wchłoną całą wodę. Dodać czubatą łyżkę oleju kokosowego i kakao, a następnie zmiksować. Na masę jaglaną wyłożyć polewę.

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

Jaglane brownie bez pieczenia

Kakaowe ciasto gryczane z bakaliami (bez cukru, glutenu, mleka)

Nasz zespół to prawie sami alergicy. Nie wszyscy jednak są uczuleni na to samo. Wiemy, że również i Wy oczekujecie czasem na mniej „skrajne” przepisy. Dzisiaj więc coś dla tych, którzy mogą m.in. jaja – świetne kakaowe ciasto gryczane z bakaliami. Spróbujcie, bo jest pyszne!

Składniki:

- 1 1/2 szklanki mąki gryczanej
- 2 czubate łyżki mąki ziemniaczanej lub mąki z tapioki
- 3 czubate łyżki kakao
- 1 szklanka ksylitolu
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 jaja
- 400 g jogurtu sojowego naturalnego
- 150 g oleju kokosowego nierafinowanego
- 100 g żurawiny suszonej
- 1/2 szklanki pokruszonych orzechów włoskich

Przygotowanie kakaowego ciasta gryczanego z bakaliami:

Wymieszać mąki, kakao, proszek do pieczenia, ksylitol.

Następnie dodać olej, jaja oraz jogurt sojowy i wszystko wymieszać mikserem. Ważne, żeby składniki były w temperaturze pokojowej, ponieważ jeśli są zimne, podczas mieszania olej robi się twardy przez to ciężko jest dokładnie wszystko połączyć. Pod koniec mieszania dodać żurawinę i orzechy. Wyłożyć na wysmarowaną olejem kokosowym okrągłą blaszkę o średnicy 25 cm. Piec 45 minut w temperaturze 180°C.

Można podawać z konfiturą owocową lub polewą czekoladową.

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
- Torcik wegański Raffaello
- Brzdąc z kremem jaglanym
- 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

Kakaowe ciasto gryczane z bakaliami

Kakaowe ciasto gryczane z bakaliami

Bezglutenowe ciasto ze śliwkami (bez drożdży, mleka, jajek)

Nadszedł sezon śliwkowy – naszych smacznych polskich owoców, będących bogactwem witamin, minerałów oraz innych cennych składników. Warto więc jadać te owoce na surowo, a także wykorzystywać do deserów i ciast. Oczywiście w sezonie można kupić ich więcej i zamrozić. Co ważne, owoce i warzywa mrożone zachowują swój cenny „skład”. My nasze bezglutenowe ciasto ze śliwkami zrobiliśmy z świeżymi śliwkami i wyszło nam ono naprawdę przepyszne, ale jesteśmy przekonani, że z mrożonych owoców wyjdzie równie smaczne. Zwróćcie uwagę, że nasze ciasto wygląda na drożdżowe, ale drożdży nie zawiera. To dobra wiadomość dla tych, którzy ich unikają!

Składniki:

Ciasto:

- 1 szklanka mąki ryżowej białej
- 1 szklanka mąki kukurydzianej
- 1/2 szklanki mąki ze słodkiego ryżu (zmielony ryż słodki)
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej (mąki z tapioki lub skrobi kukurydzianej)
- 1 czubata łyżka mąki z cieciorki
- 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 opakowanie cukru cytrynowego lub waniliowego
- 1 płaska łyżeczka pektyny
- 2/3 szklanki cukru lub ksylitolu
- 1 1/2 szklanki mleka ryżowego
- 1/3 szklanki oleju
- 10-12 śliwek przekrojonych na pół

Kruszonka:

- 1/3 szklanki mąki ryżowej
- 1/3 szklanki mąki kukurydzianej
- 1/4 szklanki cukru
- 50 g margaryny bezmlecznej

Przygotowanie ciasta ze śliwkami:

Mąki przesiać do dużej miski, dodać cukier, proszek do pieczenia, cukier cytrynowy i pektynę. Dokładnie wymieszać, a następnie wlać mleko i olej, zmiksować lub wymieszać łyżką. Ciasto wlać do natłuszczonej i obsypanej mąką lub bułką tartą foremki o rozmiarach 20x20cm. Wyłożyć owoce, a następnie posypać kruszonką. Piec ok. 45 minut w temperaturze 190°C.

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
- 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 ciasto ze śliwkami

Placek drożdżowy bezglutenowy z agrestem i borówkami (bez mleka, jajek)

Ciasto drożdżowe to jeden z ulubionych polskich deserów. Wyjątkowo dobrze smakuje ono z sezonowymi owocami. Dla osób na „specjalnej” diecie mamy dzisiaj pyszny placek drożdżowy bezglutenowy z agrestem i borówkami. Nie zawiera on także jajek i mleka, więc mogą go spożywać weganie. Zachęcamy do spróbowania.

Składniki:

Na ciasto (foremka ok. 20 x 20 cm):

- 1 szklanka mąki ryżowej białej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1 szklanka mąki kukurydzianej
- 1 opakowanie drożdży instant (8 g)
- 1/2 szklanki cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego lub ekstraktu waniliowego
- 2 płaskie łyżeczki pektyny
- szczypta soli
- 1 szklanka mleka ryżowego
- 50 g margaryny bezmlecznej

Na kruszonkę:

- 1/3 szklanki mąki ryżowej
- 1/3 szklanki mąki kukurydzianej
- 1/4 szklanki cukru zwykłego lub trzcinowego
- 50 g margaryny bezmlecznej

Owoce:

- 1 szklanka agrestu
- 1 szklanka borówek

Przygotowanie – placek drożdżowy bezglutenowy:

Mąki przesiać i wymieszać z wszystkimi suchymi składnikami. Lekko podgrzać mleko ryżowe i rozpuścić w nim margarynę (nie gotować). Przestudzony, letni płyn połączyć z suchymi składnikami i dokładnie wyrobić ciasto. Odstawić do wyrośnięcia na ok. 1 godzinę (ciasto powinno podwoić objętość). W międzyczasie przygotować kruszonkę łącząc ze sobą wszystkie składniki, do powstania małych grudek. Wyrośnięte ciasto zagnieść, przełożyć do natłuszczonej i obsypanej mąką

kukurydzianą foremki. Zostawić na ok. pół godziny do wyrośnięcia. Na cieście położyć owoce i posypać kruszonką. Piec ok. 40 minut w 180°C.

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
- 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 z borówkami:

- Bezmleczny deser borówkowo – malinowy
- Muffinki z borówkami



Placek drożdżowy bezglutenowy z agrestem i borówkami