Kaszkowiec kukurydziany (bez glutenu, mleka, jajek, soi)

Na pewno wielu z Was jadło „kaszkowca”. Tradycyjnie robi się go z herbatników i masy czekoladowej z kaszy manny. Bardzo łatwo można go „przerobić” na ciasto bezglutenowe, a nawet bezmleczne. Takim właśnie ciastem jest nasz kaszkowiec kukurydziany. Masę czekoladową robimy z dodatkiem kaszy kukurydzianej, a herbatniki pszenne zastępujemy bezglutenowymi. Jeśli nie mamy herbatników, możemy je zastąpić błyskawicznymi płatkami kukurydzianymi. Polecamy!

Składniki:

Spód:

- 2 szklanki płatków kukurydzianych błyskawicznych
- 2 czubate łyżki oleju kokosowego
- 3 łyżki soku pomarańczowego (lub jabłkowego)
- 1 – 2 łyżki syropu z agawy

Masa czekoladowa:

- 1l mleka ryżowego (lub innego roślinnego)
- 1 szklanka kaszy kukurydzianej (np. drobnej polenty)
- 3/4 szklanki cukru (2/3 szklanki ksylitolu)
- 2 łyżki kakao lub karobu
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 3 czubate łyżki oleju kokosowego

Wierzch:

- 1 1/2 szklanki płatków kukurydzianych błyskawicznych

Polewa:

- 1 1/2 łyżki oleju kokosowego (nierafinowany nada kokosowego smaku)

- 1 1/2 łyżki soku pomarańczowego lub jabłkowego
- 1 łyżka kakao
- 1 łyżka cukru pudru lub ksylitolu

Przygotowanie kaszkowca kukurydzianego:

Spód:

Rozpuścić olej, dodać sok i syrop z agawy, dokładnie wymieszać i połączyć z płatkami. Następnie wyłożyć do płaskiego naczynia lub foremki o wymiarach ok. 30x20cm.

Masa czekoladowa:

W misce wymieszać suche składniki: kaszę kukurydzianą, cukier, kakao lub karob i cukier waniliowy. Do gotującego się mleka wsypywać powoli suche składniki i ciągle mieszając gotować kilka minut. Dodać olej kokosowy i wymieszać, żeby się rozpuścił. Masę wyłożyć na spód z płatków, wyrównując powierzchnię.

Wierzch:

Płatki kukurydziane wysypać na masę kaszkową i polać polewą lub rozpuszczoną, gorzką czekoladą.

Polewa:

Rozpuścić olej kokosowy, dodać sok, cukier (ksylitol) i kakao (karob), dokładnie wymieszać. Wylać na płatki i wystudzić.

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
- 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


Alergia Pokarmowa

Kaszkowiec kukurydziany


Alergia Pokarmowa

Kaszkowiec kukurydziany

Gotowany sernik wegański z tofu (bez glutenu, mleka, jajek, żelatyny)

Sernik – kto go nie lubi? Jeżeli nie możemy jeść sera, szukamy alternatywy. Nasz gotowany sernik wegański z tofu i kaszy jaglanej zawiera bogate w składniki odżywcze produkty – kaszę jaglaną, tofu i migdały. Ich połączenie daje wspaniały efekt, choć oczywiście smakuje inaczej niż tradycyjny sernik. Zachęcamy do wypróbowania!

Składniki:

Spód:

- 2 szklanki płatków ryżowych
- 1 1/2 szklanki pokrojonych daktyli
- 2 szklanki wody
- 1-2 łyżek kakao lub karobu
- 2 łyżki oleju kokosowego

Masa serowa:

- 1 1/4 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 2 szklanki wody
- 1 szklanka soku jabłkowego (lub pomarańczowego)
- 3/4 szklanki mleka kokosowego
- 2 opakowania cukru waniliowego

- 100 g migdałów
- 3/4 szklanki cukru trzcinowego, zwykłego lub ksylitolu
- 2 opakowania tofu (ok. 400 g)
- szczypta soli (np. morskiej lub himalajskiej)

Galaretka:

- 3 szklanki dowolnego soku
- 2 łyżeczki agaru
- owoce

Przygotowanie:

Spód:

Zagotować wodę, wrzucić pokrojone daktyle i gotować kilka minut, a następnie wsypać płatki i kakao. Następnie dokładnie wymieszać i gotować przez 2-3 minuty, ciągle mieszając. Na koniec dodać olej kokosowy i wymieszać. Przełożyć do naczynia lub foremki o rozmiarach 20 x 30 cm. Ugnieść i wyrównać.

Masa serowa:

Migdały zalać wrzątkiem i pozostawić na kilkanaście minut. Po tym czasie odlać wodę, zdjąć skórki i zblendować. (Jeśli chcemy zmielić migdały w młynku do kawy, należy je najpierw osuszyć papierowym ręcznikiem). Kaszę jaglaną dokładnie przepłukać zimną wodą, a następnie wsypać do wrzącej wody z sokiem i szczyptą soli (ilości podane w składnikach). Kiedy kasza wchłonie płyn, wlać mleko kokosowe i gotować jeszcze chwilę, aby kasza zgęstniała. Następnie dodać zmielone migdały, cukier (lub ksylitol), cukier waniliowy (lub wanilię w innej postaci) oraz pokrojone na małe kawałki tofu. Całość zmiksować i wyłożyć na spód.

Galaretka:

Dowolny sok zagotować, dodać agar, a następnie gotować przez ok. 5 minut. W międzyczasie na masę serową wyłożyć owoce i

wylać na nie lekko przestudzoną galaretkę (nie zimną, gdyż w przeciwieństwie do żelatyny, agar tężeje bardzo szybko w temperaturze pokojowej).

Smacznego!

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



Gotowany sernik wegański z tofu

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
- Mazurek kajmakowy z morelami
- Mazurek z kremem z kaszy jaglanej
- Szybkie ciasto na kruchych ciasteczkach
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Cobbler, czyli owoce pod ciastem



Gotowany sernik wegański z tofu

Mazurek bezglutenowy z kremem jaglanym (bez cukru, mleka, jajek)

Na Wielkanoc tradycyjnie robi się mazurki. Przepisów jest dużo, ale alergicy mają swoje „wymagania” i szukają takich, które będą dla nich odpowiednie. Mamy nadzieję, że nasz przepis na mazurek bezglutenowy z kremem jaglanym okaże się dla Was pomocny.

Składniki:

Ciasto kruche:

- 1 szklanka mąki ryżowej
- 1 szklanka mąki owsianej
- 1 szklanka zmielonego słonecznika (lub orzechów włoskich, jeśli ktoś może)
- 1/2 szklanki mąki z tapioki (mąki ziemniaczanej lub skrobi kukurydzianej)
- 1/3 szklanki ksylitolu
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 2 łyżki soku jabłkowego bez cukru
- 1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka łuski babki jajowatej
- 1/2 szklanki wrzącej wody
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 1 łyżka oleju ryżowego

Krem jaglany:

- 3 łyżki suchej kaszy jaglanej

- 1/2 szklanki pokrojonych daktyli
- 1 1/2 szklanki mleka ryżowego (lub innego roślinnego)
- 2 łyżki kakao (lub karobu)
- 1 łyżka oleju kokosowego

Przygotowanie mazurka bezglutenowego:

Ciasto kruche:
Łyżeczkę łuski babki jajowatej zalewamy 1/2 szklanki wrzącej wody, dokładnie mieszamy i zostawiamy do ostygnięcia. Mąki przesiewamy do miski, dodajemy zmielony słonecznik i sodę, a następnie ostudzoną zawiesinę z babki jajowatej, sok jabłkowy, olej kokosowy rozpuszczony (ale nie gorący) i wymieszany z olejem ryżowym. Wszystko dokładnie wyrabiamy, przekładamy do foremki (ok. 25x25cm), wylepiając także jej boki. Pieczemy w temperaturze 190°C przez około 30 minut.

Krem jaglany:
Kaszę przepłukać w zimnej wodzie i odsączyć. Zagotować mleko ryżowe, dodać daktyle i kaszę. Gotować do miękkości kaszy (ok.15-20 minut na małym ogniu). Dodać kakao i olej kokosowy, zmiksować masę. Gorący krem wyłożyć na upieczony kruchy spód. Po ostudzeniu ozdobić.

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
- Szybkie ciasto na kruchych ciasteczkach
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Cobbler, czyli owoce pod ciastem


Alergia Pokarmowa

Mazurek bezglutenowy z kremem jaglanym



PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Bezglutenowa babka rodzynkowa (bez cukru, mleka, jajek, drożdży)

Wegańska babka bez glutenu – to jest wyzwanie. Nie jest to jednak zadanie niemożliwe do wykonania. W wyniku naszych eksperymentów kulinarnych powstała smaczna bezglutenowa babka rodzynkowa. Spróbujcie!

Składniki:

1 1/2 szklanki rodzynek sułtanek
3 szklanki zimnej wody
1 szklanka tartych jabłek (soczystych)
1/2 szklanki oleju
1 szklanka i 1 łyżka mąki ryżowej
1 szklanka i 1 łyżka mąki ziemniaczanej (lub z tapioki)
2/3 szklanki mąki z cieciorki
1 1/2 łyżeczki sody
1 łyżeczka łuski babki jajowatej
wanilia (niekoniecznie)

Przygotowanie:

Rodzynki zalać zimną wodą i gotować ok. 15 minut (od momentu zagotowania). Następnie odstawić do ostygnięcia (jeśli się spieszymy, można wstawić garnek do zimnej wody). Do miski przesiać mąki, dodać pozostałe suche składniki i wymieszać. Do wystudzonych rodzynek dodać jabłka, olej i mąki z sodą. Wszystko dokładnie wymieszać, a następnie przełożyć do foremki natłuszczonej i obsypanej mąką. Piec około 40 minut w temperaturze 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
- Kaszkowiec kukurydziany
- 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


Alergia Pokarmowa

Bezglutenowa babka rodzynkowa


Alergia Pokarmowa

Bezglutenowe ciasto czekoladowe (bez mleka, jajek, kukurydzy)

Zbliżają się Walentynki. Specjalnie na ten dzień wiele osób przyrządza desery i ciasta dla ukochanej osoby. Czekolada lub ciasto czekoladowe to słodki „upominek", który może stanowić świetny deser po romantycznej kolacji przy świecach. Z tą myślą przygotowaliśmy propozycję na świetne bezglutenowe ciasto czekoladowe, które bardzo szybko się wykonuje. Uczulonym na kakao proponujemy użycie jego zamiennika, który uczula znacznie rzadziej – karobu.

Składniki:

Ciasto:

- 1 szklanka mąki ryżowej
- 1/2 szklanki mąki z cieciorki
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej (lub skrobi z tapioki)
- 2/3 szklanki cukru (może być ksylitol, jeśli jesteśmy do niego przyzwyczajeni)
- 1 szklanka ugotowanych i startych buraków (na drobnych oczkach)
- 1 szklanka jogurtu sojowego naturalnego
- 1/2 szklanki oleju (np. ryżowego)
- 1 czubata łyżka oleju kokosowego
- 1/2 szklanki wody
- 4 łyżki kakao

- 1 łyżka dżemu morelowego lub powideł śliwkowych
- 1 cukier waniliowy (lub 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego w płynie)
- 2 płaskie łyżeczki sody oczyszczonej

Polewa:

- czekolada gorzka bezmleczna **(Należy pamiętać, że nawet czekolady gorzkie mogą zawierać śladowe ilości mleka, orzechów i glutenu!)**
- 2 łyżki mleka sojowego

Przygotowanie bezglutenowego ciasta czekoladowego:

Mąki przesiać, dodać cukier, kakao oraz sodę i wszystko wymieszać. Następnie dodać resztę składników (olej kokosowy po uprzednim podgrzaniu i przestudzeniu, żeby był płynny). Całość mieszać łyżką, aż składniki się połączą. Przełożyć do foremki (średnica ok. 25 cm) natłuszczonej lub wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w temperaturze 190ºC przez ok. 40 minut. Ciasto po wystudzeniu posmarować polewą czekoladową (czekoladę rozpuścić w kąpieli wodnej z dodatkiem mleka sojowego).

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



Bezglutenowe ciasto czekoladowe

Tarta makowa z żurawiną (bez glutenu, mleka, jajek)

Makowiec ma opinię trudnego i pracochłonnego ciasta. Nasza tarta makowa z żurawiną jest stosunkowo szybka i prosta do wykonania. Co jest niezwykle ważne, nie dodajemy do niej cukru, a mimo tego jest pyszna i słodka. Jej słodkość jest zasługą przede wszystkim suszonych owoców – żurawiny i daktyli, ale także jabłek, mleka kokosowego i ksylitolu. U nas to ciasto stało się hitem!

Składniki:

Masa makowa:

- 1 3/4 szklanki suchego maku (opakowanie 250g)
- 3 1/2 szklanki wody
- 3/4 szklanki suszonej żurawiny
- 1 szklanka daktyli bez pestek
- 2/3 szklanki zimnej wody
- 2 czubate łyżki mąki ryżowej
- 200ml mleka kokosowego

Ciasto na spód:

- 1 2/3 szklanki mąki ryżowej
- 1 szklanka jabłek startych na tarce o drobnych oczkach
- 1 łyżka ksylitolu (lub cukru trzcinowego)
- 1/2 kostki margaryny (125g)
- 1/2 płaskiej łyżeczki sody oczyszczonej

Polewa żurawinowa:

- 1 szklanka suszonej żurawiny

- 1/3 szklanki gorącej wody

Przygotowanie tarty makowej z żurawiną:

Masa makowa:

Mak wypłukać, odsączyć, gotować w wodzie na małym ogniu przez 1 godzinę, następnie dodać drobno pokrojone daktyle i mleko kokosowe. Gotować jeszcze przez 10-15 minut, a następnie zblendować masę. Dodać żurawinę i zagęścić mąką ryżową zmieszaną z zimną wodą. Przestudzić.

Ciasto:

Wszystkie składniki ciasta wsypujemy do dużej miski, dokładnie wyrabiamy masę. Foremkę o średnicy ok. 30cm wylepić ciastem, wyłożyć przestudzoną masę makową i piec przez ok. 50 minut w temperaturze 190°C.

Polewa:

Żurawinę zalać wrzącą wodą, odstawić na ok. pół godziny, a następnie zmiksować. Wyłożyć na ostudzoną tartę i posypać wiórkami kokosowymi.

Smacznego!



Tarta makowa z żurawiną

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

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciasta:

- 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



Żurawina suszona bogata jest w witaminy: A, C, B1, B2. Dostarcza również pektyn, błonnika, węglowodanów oraz żelazo, magnez, wapń, fosfor, potas i jod. Posiada również substancje wspomagające organizm w walce z grypą oraz zapaleniem dróg moczowych.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Bezglutenowy piernik (bez cukru, mleka, jajek, kukurydzy)

Z pewnością wielu z Was martwi się, czy udadzą się świąteczne wypieki bez glutenu. Mamy więc dobrą wiadomość. Nasz bezglutenowy piernik jest naprawdę pyszny i szybki w przygotowaniu. Nasz przepis na pewno przyjdzie Wam na ratunek w czasie świątecznych przygotowań. Jego korzenny smak sprawia, że jest on świetną propozycją nie tylko na święta, ale także na cały okres jesienno – zimowy.

Składniki:

- 1 i 1/2 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/2 szklanki mąki gryczanej
- 1/2 szklanki mąki kasztanowej
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 2/3 szklanki ksylitolu* (można też użyć zwykłego cukru lub syropu)
- 2 łyżki kawy z cykorii
- 2 płaskie łyżeczki przyprawy do herbaty i kawy K-4 (zawiera cynamon, goździki, imbir i kardamon)
- 1 i 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 szklanka jogurtu sojowego naturalnego
- 1 szklanka letniej wody
- 1/2 szklanka oleju
- 2 łyżki dżemu (morelowy, brzoskwiniowy, rabarbarowy, gęsty mus jabłkowy)

Przygotowanie:

Wszystkie suche składniki wsypać do dużej miski, starannie wymieszać. W osobnej misce wymieszać mokre składniki a następnie połączyć zawartość obu misek. Masę przełożyć do foremki (25x25cm) wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w temp. 190 stopni przez około 40 minut.

*Dla osób nieprzyzwyczajonych do ksylitolu zaleca się rozważne stosowanie, gdyż nadmierna dawka może wykazywać działanie lekko przeczyszczające.

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
- 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



Sojade nie zawiera składników zwierzęcych, laktozy, cukru, glutenu, GMO. Jest bogate w białko roślinne, nienasycone kwasy tłuszczowe, natomiast posiada niską zawartość tłuszczów nasyconych.Sojade można stosować do deserów, dań obiadowych, sałatek.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU



Bezglutenowy piernik

Ciasto jabłkowe, czyli szarlotka bezglutenowa (bez mleka, jajek, cukru)

Sezon jabłkowy w pełni, dlatego proponujemy Wam przepis na pachnące jabłkami ciasto jabłkowe, czyli szarlotka bezglutenowa. Skąd ta nazwa? Otóż zwróćcie uwagę, że w naszym przepisie jabłka występują zarówno w przełożeniu, jak i w samym cieście! A w dodatku nie ma w nim cukru! Nasza szarlotka to świetny pomysł na jesienny deser przy ciepłej herbacie, w gronie przyjaciół.

Uwielbiamy przetwory z różnych jabłek, a także wszelkiego rodzaju wypieki z ich udziałem. Jabłka to pełne witamin owoce, których zdecydowanie nie powinno zabraknąć na polskim stole, szczególnie w sezonie jesienno – zimowym.

Składniki:

Ciasto:

- 3 i 1/3 szklanki mąki ryżowej białej
- 2 szklanki startych na tarce jabłek (drobne oczka)
- 250g miękkiej margaryny bezmlecznej (można też użyć masła, jeśli ktoś może)
- 1 łyżka ksylitolu (niekoniecznie, jeśli mamy słodkie jabłka)
- 1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej

Przełożenie:

- 1 kg jabłek
- 2 łyżki ksylitolu lub innego zdrowego środka słodzącego

(niekoniecznie, jeśli jabłka są słodkie)
- 2 łyżki skrobi kukurydzianej (ziemniaczanej lub z tapioki)

Przygotowanie szarlotki bezglutenowej:

Wszystkie składniki ciasta wsypujemy do dużej miski, dokładnie wyrabiamy masę i przekładamy do wyłożonej papierem do pieczenia (lub natłuszczonej i posypanej mąką ryżową) dużej blaszki i pieczemy w temperaturze 200°C przez ok. 40 minut. Po ostudzeniu kroimy ciasto na dwie części. Jeśli mamy małą foremkę, np. 25x25cm, musimy upiec 2 osobne placki.

Masa jabłkowa:
Jabłka obieramy, kroimy na małe kawałki, gotujemy w niewielkiej ilości wody, słodzimy ksylitolem, a następnie zagęszczamy skrobią wymieszaną z niewielką ilością wody. Możemy dodać 2 łyżeczki cynamonu. Wykładamy masę jabłkową na jedną część ciasta i przykrywamy drugą.

Smacznego!

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



Ciasto jabłkowe, czyli szarlotka jabłkowa

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



Mąka ryżowa otrzymywana jest z przemiału ziaren ryżu. Bogata jest w potas, fosfor, magnez, wapń oraz witaminy z grupy B.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Szybkie ciasto na kruchych ciasteczkach (bez glutenu, mleka, jajek)

Czasami, gdy nie ma się czasu, zamiast robić kruche ciasto od podstaw, można wykorzystać gotowe, bezglutenowe herbatniki lub biszkopty. Taki spód robi się bardzo szybko, a jest świetną bazą dla różnego rodzaju ciast. Jeśli pamiętacie nasz **deser z kokosem i jabłkami** to zobaczcie jak łatwo można zrobić smaczne i szybkie ciasto – z masy jabłkowo – kokosowej i bezglutenowych ciastek. Serdecznie polecamy nasz przepis na szybkie ciasto na kruchych ciasteczkach.

Składniki (na blachę o średnicy ok 24 cm):

Spód:

- ok. 150g bezglutenowych ciastek (mogą być herbatniki lub biszkopty)
- 70g roztopionego oleju kokosowego
- 4 łyżki syropu ryżowego lub z agawy

Masa budyniowa:

- 4 jabłka
- 1/2 szklanki mleka kokosowego
- 2 łyżeczki mąki ziemniaczanej
- coś do słodzenia: np. stevia, syrop z agawy, ksylitol (cukier brązowy). (Jeśli mamy słodkie jabłka można w ogóle nie dosładzać.)

Dodatkowo:

- 1 -2 jabłka na wierzch ciasta

Przygotowanie ciasta na kruchych ciasteczkach:

KROK 1. Herbatniki dokładnie pokruszyć (można w blenderze), dodać roztopiony olej kokosowy i syrop ryżowy i dokładnie wymieszać. Okruszki powinny być wilgotne, lekko posklejane, ale całość pozostaje sypka.

KROK 2. Formę do pieczenia smarujemy tłuszczem lub wykładamy papierem do pieczenia. Odkładamy kilka łyżek ciastek na kruszonkę, a resztą wyklejamy spód formy. Pieczemy ok 10 minut w 180 stopniach. Spód wyjmujemy z piekarnika

KROK 3. Przygotowujemy masę budyniową **według tego przepisu** (krok 1-2)

KROK 4. Gotową masę wyłożyć na upieczony spód, rozłożyć na niej obrane i pokrojone jabłka i posypać resztą pokruszonych ciastek.

KROK 5. Piec ok. 20 minut, w 180 stopniach bez termoobiegu. Zostawić do wystudzenia i schłodzić kilka godzin w lodówce.

Smacznego!



Szybkie ciasto na kruchych ciasteczkach

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
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Cobbler, czyli owoce pod ciastem

- ZAMIENNIKI

Jeśli nie chcesz korzystać z gotowych ciastek możesz samodzielnie zrobić kruchy spód **z tego przepisu** lub **spód jaglany.**



Syrop ryżowy – wytwarzany z ziaren ryżu podanych długiemu procesowi opartemu na naturalnej aktywności enzymów – nie zawiera żadnych dodatkowych składników ani substancji słodzących. Syrop w większości składa się z cukrów złożonych (maltozy). Można go stosować jako zamiennik cukru – neutralny w smaku i zapachu. Doskonale nadaje się również do dań z kuchni azjatyckiej

PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Tarta jaglana z bananami – Wideo

Przepis na tartę jaglaną z bananami jest już znany. Teraz publikujemy go w wersji video! Mamy nadzieję, że go wypróbujecie – naprawdę warto.