Kokosowa panna cotta (bez mleka, jajek, żelatyny)

Klasyczna panna cotta to włoski deser przygotowywany ze śmietany i zagęszczony żelatyną. Jeśli nie możecie produktów mlecznych, nasz deser – kokosowa panna cotta bez żelatyny jest dla Was. Ze względu na skład, jest to propozycja wegańska (jak większość naszych przepisów). Nam bardzo zasmakowała, więc i Wy spróbujcie! Kokosowa panna cotta to szybki i łatwy deser na różne okazje. Możecie go podawać z różnymi dodatkami, np. z sosami owocowymi, konfiturą lub bezmleczną czekoladą. Polecamy!

Składniki:

- 400 ml (1 puszka) zagęszczonego mleka kokosowego
- 300 ml wody
- 1 łyżka soku z cytryny
- 3 płaskie łyżeczki agaru
- 2 płaskie łyżeczki pektyny
- 4 łyżeczki cukru lub ksylitolu
- 2 opakowania cukru waniliowego (można pominąć, ale należy wtedy dodać do masy więcej cukru lub ksylitolu)
- sos owocowy, dżem lub konfitura (u nas konfitura malinowa)

Przygotowanie – kokosowa panna cotta:

Zagotować mleko kokosowe z wodą. Cukier, cukier waniliowy, agar i pektynę dokładnie wymieszać w miseczce, a następnie powoli wsypywać do gotującego się mleka, ciągle mieszając. Gotować na małym ogniu 5-7 minut. Pod koniec gotowania wlać sok z cytryny i dokładnie wymieszać. Wylać masę do miseczek.

Po ostygnięciu przełożyć odwróconą masę na talerz i polać dowolnym sosem owocowym, dżemem lub marmoladą.

Smacznego!

Polecamy także inne przepisy na desery i budynie bezmleczne:

- Kokosowe ptasie mleczko
- Wegańskie czekoladki z bakaliami
- Deser z orzechów nerkowca z pomarańczami
- Deser z nasion chia z owocami
- 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



Kokosowa panna cotta

Lody brzoskwiniowe z daktylami (bez cukru, mleka, jajek)

Lody to chyba najbardziej popularny letni smakołyk. Dla osób uczulonych na mleko lub mających nietolerancję laktozy proponowaliśmy już lody, np. truskawkowe z kaszą jaglaną, z awokado i malinami oraz jagodowo – porzeczkowe. Dzisiaj mamy smaczne lody brzoskwiniowe z daktylami i mleczkiem kokosowym bez dodatku cukru, które zadowolą podniebienia nie tylko osób na dietach eliminacyjnych. Serdecznie zachęcamy do wypróbowania tego przepisu!

Składniki:

Lody:

- 200g daktyli bez pestek
- 1 puszka mleka kokosowego (400 ml)
- 1/2 szklanki wody
- 400 g dojrzałych brzoskwiń (3 średnie sztuki)

Polewa:

- czekolada gorzka (bez mleka)
- 1 łyżka margaryny bezmlecznej np. sojowej

Przygotowanie lodów:

Daktyle pokroić, zalać podaną ilością wrzącej wody i gotować kilka minut na wolnym ogniu. Następnie wlać mleko kokosowe i zagotować. Odstawić do ostygnięcia. Brzoskwinie obrać ze skórki, pokroić na małe kawałki, wrzucić do mleka z daktylami i zmiksować. Spróbować masę, jeżeli jest dla nas za słodka (zależy to od słodkości owoców), dodać 1 łyżkę soku z cytryny. Wlać masę do małych pojemniczków lub do jednego dużego i zamrozić. Nakładać lody (rozgrzaną w gorącej wodzie łyżką) do pucharków. Można podawać z owocami i polewą czekoladową lub posiekaną czekoladą bez mleka.

Smacznego!

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

Wypróbuj także inne przepisy na lody:

- Truskawkowe lody z kaszą jaglaną
- Czekoladowe lody z awokado i malinami
- Lody jagodowo – porzeczkowe


Alergia Pokarmowa

Lody brzoskwiniowe z daktylami


Alergia Pokarmowa

Lody brzoskwiniowe 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

Deser z nasion chia z owocami (bez glutenu, mleka, jajek)

Deser z nasion chia z owocami to świetny pomysł na każdy posiłek w ciągu dnia. Chia (inaczej szałwia hiszpańska) jest znana ze swoich właściwości odżywczych. Te niemające smaku nasionka, zalane płynem, pęcznieją i tworzą budyń o smaku napoju, w którym są namoczone. Warto dodać, że są cennym produktem dla naszego zdrowia. Jest wiele opcji przygotowania deseru z użyciem tych nasion. Można z je zalać napojem kakaowym, sokiem, jogurtem i dołożyć ciekawe dodatki, zwłaszcza teraz, kiedy mamy tak duży wybór świeżych owoców. My proponujemy wersję bardzo prostą z pokrojonymi drobno owocami wymieszanymi z „budyniem”. Musimy przyznać, że kompozycja nam się udała – deser był smaczny i bardzo sycący.

Nasz deser z nasion chia z owocami można przygotować w dwóch wariantach – z polewą lub bez.

Składniki (na ok. 6 osób):

- 1/2 szklanki nasion chia (szałwii hiszpańskiej)
- 400 ml mleka kokosowego
- 200 ml mleka migdałowego
- 3 kiwi
- 125 g czerwonych porzeczek
- 2 nektarynki
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 4 łyżki syropu ryżowego lub syropu z agawy

Polewa:

- 125 g czerwonych porzeczek
- 1 dojrzały banan

Przygotowanie deseru z nasion chia:

Nasiona chia zalewamy mlekiem kokosowym i migdałowym, dodajemy cukier waniliowy i zostawiamy na noc do nasiąknięcia (albo przynajmniej na 8 godzin). Po danym czasie kroimy świeże owoce i dodajemy je do naszego „puddingu". Dodatkowo można wykonać polewę z owoców (owoce zmiksować razem), która jeszcze bardziej urozmaici nasz deser.

Smacznego!

Więcej o nasionach chia przeczytasz tutaj i tutaj.

Polecamy także inny przepis z chia:

- koktajl z płatkami owsianymi i nasionami chia.

Polecamy także inne przepisy na desery i budynie bezmleczne:

- 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



Deser z nasion chia z owocami



Deser z nasion z chia z owocami



Deser z nasion z chia z owocami

Wegańskie czekoladki z bakaliami (bez glutenu)

Zbliża się Dzień Ojca i w związku z tym mamy dla Was coś specjalnego – własnoręcznie robione wegańskie czekoladki z bakaliami – czekoladowe pralinki bez mleka, jajek i glutenu. Powstały na bazie oleju kokosowego, który bardzo dobrze działa na nasz metabolizm, a do tego smakowicie pachnie. Takie wegańskie czekoladki idealnie nadają się na prezent z różnych okazji. Są szybkie w wykonaniu i rewelacyjnie smakują. Wypróbujcie sami!

Składniki:

- 6 łyżek oleju kokosowego extra virgin
- 3 łyżki kakao
- 1/3 szkl. cukru trzcinowego lub ksylitolu
- 1 łyżeczka cukru waniliowego
- ulubione bakalie (np. orzechy, żurawina, rodzynki) – opcjonalnie

Przygotowanie czekoladek:

Cukier trzcinowy i waniliowy mielimy na puder w młynku do kawy. Olej kokosowy rozpuszczamy w kąpieli wodnej. Cukier puder, olej kokosowy oraz kakao łączymy razem i mieszamy, aż uzyskamy jednolitą płyną czekoladę. Do foremek od kostek lodu wkładamy bakalie w różnych proporcjach (według uznania) i zalewamy naszą czekoladą. Wstawiamy pralinki do zamrażalnika na ok. 1 godzinę. Gotowe słodkości (ok. 15 sztuk) trzymamy w

lodówce, gdyż olej kokosowy szybko się rozpuszcza.

Smacznego!

Do tego wpisu zainspirował nas przepis z bloga natura na talerzu. Dziękujemy!

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


Alergia Pokarmowa
WSZYSTKIEGO
NAJLEPSZEGO
TATO!

Babeczki gryczano – bananowe (bez glutenu, mleka, jajek)

Dzisiejszy przepis powstał z okazji zbliżającego się Dnia Dziecka. Dzieci chętnie jedzą babeczki i inne małe smakołyki. Nasze babeczki gryczano – bananowe na pewno zasmakują maluchom, nie tylko tym na diecie eliminacyjnej.

Składniki suche (na około 12 babeczek):

- 1 szklanka mąki gryczanej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1/4 szklanki cukru
- 2 łyżeczki cukru waniliowego
- 2 czubate łyżeczki mąki z cieciorki
- 3/4 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej

Składniki mokre:

- 1 średni, dojrzały banan
- 1/2 szklanki mleka kokosowego
- 1 czubata łyżka oleju kokosowego
- 2 łyżki soku z cytryny

Przygotowanie babeczek gryczano – bananowych:

Do miski przesiać mąki, sodę i proszek do pieczenia. Następnie dodać cukier i cukier waniliowy i dokładnie wymieszać. W osobnym naczyniu zmiksować mleko kokosowe, sok z cytryny,

rozpuszczony olej kokosowy i banana. Zawartość obu misek połączyć i przekładać masę do foremek na babeczki (jeśli mamy silikonowe nie musimy ich smarować). Pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 200°C przez około 30 minut. Upieczone i ostudzone babeczki można posypać cukrem pudrem, polukrować lub polać rozpuszczoną czekoladą.

Babeczki najlepiej smakują jeszcze ciepłe lub tego samego dnia.

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

Smacznego!

Polecamy także inne przepisy na babeczki/muffinki:

Na słodko:

- Muffinki pączkowe
- Marchewkowe muffinki z karobem
- Babeczki nadziewane
- Bezglutenowe babeczki czekoladowo – kokosowe
- Muffinki z borówkami

Na słono:

- Bezglutenowe babeczki z pieczarkami
- Warzywne babeczki z jajkami przepiórki i quinoa
- Wytrawne muffiny z cieciorką

Babeczki gryczano-bananowe

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

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