Babeczki nadziewane (bez glutenu, mleka, jajek, drożdży)

W „tłusty czwartek” tradycyjnie je się pączki. Dla tych, którzy nie mogą ich jeść proponujemy pyszną alternatywę – wegańskie babeczki nadziewane czekoladą lub dżemem. Świetnie smakują i są bardzo proste w wykonaniu, nawet bez użycia miksera. Spróbujcie!

Składniki (na ok. 18 babeczek):

- 1/2 szklanki mąki owsianej
- 1/2 szklanki mąki ryżowej
- 1/2 szklanki mąki sojowej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki (lub ziemniaczanej)
- 2/3 szklanki cukru zwykłego, trzcinowego lub ksylitolu
- 1 opakowanie cukru cytrynowego lub cukru waniliowego (niekoniecznie)
- 2 płaskie łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 czubata łyżeczka łuski babki jajowatej lub pektyny
- 1/2 szklanki oleju kokosowego
- 1 szklanka mleka ryżowego
- 1 tabliczka gorzkiej czekolady lub gęsty dżem o dowolnym smaku (u nas dżem malinowy)

Przygotowanie babeczek nadziewanych:

Do dużej miski przesiewamy mąki i dodajemy wszystkie suche składniki. Dokładnie mieszamy. Wlewamy mleko ryżowe i roztopiony, letni tłuszcz kokosowy i mieszamy do połączenia wszystkich składników. Następnie dodajemy posiekaną czekoladę (2/3 tabliczki), ponownie mieszamy, a następnie przekładamy do

foremek na babeczki do 3/4 wysokości (jeśli mamy silikonowe, to nie trzeba ich natłuszczać). W przypadku dodawania dżemu, nakładamy ciasto do ok. 2/3 wysokości foremek, dajemy małą łyżeczkę dżemu, a następnie uzupełniamy ciastem do 3/4 wysokości. Pieczemy ok. 20 minut w temperaturze 190°C. Wystudzone babeczki wyjmujemy z foremek i smarujemy roztopioną czekoladą lub posypujemy cukrem pudrem. Nasze babeczki nadziewane są już gotowe.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na babeczki/muffinki:

Na słodko:

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

Na słono:

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


Alergia Pokarmowa

Babeczki nadziewane



Babeczki nadziewane



Babeczki nadziewane

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

Bezglutenowe ciasteczka cynamonowe (bez pszenicy, mleka, jajek)

Któż nie lubi zapachu cynamonu? Chyba wszystkim smakują też wypieki z tą przyprawą, która rozgrzewa nas w chłodne dni. Dzisiaj proponujemy bezglutenowe ciasteczka cynamonowe. Jeśli jesteście uczuleni na cynamon, możecie go pominąć lub dodać łyżkę karobu czy kakao.

Składniki:

- 2 szklanki mąki owsianej
- 1 1/2 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 3/4 szklanki cukru trzcinowego
- 2 płaskie łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia
- 2 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 kostka margaryny (np. Alsan)
- 1/2 szklanki mleka sojowego lub innego roślinnego
- kisiel z siemienia lnianego (2 łyżki mielonego siemienia złotego wymieszać z 1/2 szklanki wrzątku)

Przygotowanie bezglutenowych ciasteczek cynamonowych:

Zaczynamy od wykonania kisielu z siemienia lnianego. Następnie mąki przesiewamy do dużej miski, dodajemy cukier, cukier waniliowy, cynamon oraz proszek do pieczenia. Dokładnie mieszamy suche składniki, a następnie wlewamy mleko, dokładamy margarynę o temperaturze pokojowej i ostudzony kisiel z siemienia. Wyrabiamy ciasto do uzyskania jednolitej masy, a następnie chłodzimy w lodówce przez około 1,5 do 2 godzin. Przekładamy masę na obsypaną mąką ryżową stolnicę i rozwałkowujemy porcjami na grubość kilku milimetrów. Wykrawamy ciasteczka za pomocą foremek lub szklanki. Kładziemy na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Pieczemy w piekarniku nagrzanym do 190°C przez około 20 minut.
Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciastka:

- Kokosanki jaglane

- Szyszki z ryżu i prosa
- Kruche ślimaczki z daktylami i kokosem
- Szybkie ciastka gryczane bez pieczenia
- Mini – tartinki z malinami i kremem czekoladowym



Bezglutenowe ciasteczka cynamonowe



Bezglutenowe ciasteczka cynamonowe

Kokosowe ptasie mleczko (bez mleka, jajek)

Nasze kolejne eksperymentowanie zakończyło się sukcesem. Powstała niezwykle smaczna alternatywa lubianego deseru – kokosowe ptasie mleczko. Można je kroić na kawałki lub podawać w pucharkach. Zamiast cukru można użyć ksylitolu, a sok z cytryny i wodę zastąpić innym kwaskowym sokiem (w tej samej ilości). Taki deser nie wymaga wiele pracy, a efekt jest wspaniały.

Składniki:

- 400 ml mleka kokosowego
- 150 ml wody (soku)
- 2 łyżki soku z cytryny
- 4 łyżeczki cukru lub ksylitolu
- 3 płaskie łyżeczki pektyny
- 2 płaskie łyżeczki agaru
- 2 opakowania cukru cytrynowego (lub otarta skórka z cytryny ekologicznej i cukier lub ksylitol)
- 1 tabliczka czekolady bezmlecznej (100g)*

Przygotowanie kokosowego ptasiego mleczka:

Zagotować mleko kokosowe z wodą. Cukier, cukier cytrynowy, 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 płaskiego naczynia o wymiarach ok.12 x 20 cm i zostawić do ostygnięcia. Ostudzoną masę pokroić na kawałki, zanurzać w rozpuszczonej w kąpieli wodnej czekoladzie, a następnie kłaść na wyłożoną papierem do pieczenia tackę lub foremkę. Po wystudzeniu ptasie mleczko jest gotowe. Należy je przechowywać w lodówce.

*My użyliśmy czekolady gorzkiej (jest dosyć intensywna w smaku), ale można też użyć czekolady o smaku mlecznym słodzonej ksylitolem.

Smacznego!



Kokosowe ptasie mleczko



Kokosowe ptasie mleczko

Kruche ślimaczki z daktylami (bez glutenu, mleka, jaj)

W sprzedaży jest wiele rodzajów bezglutenowych ciastek, jednak ciężko jest znaleźć ciastka bez jajek czy soi. Na nasz przepis na kruche ślimaczki z daktylami i kokosem ucieszą się zapewne ci z Was, którzy mają wiele ograniczeń w diecie. Wymagają one trochę pracy, ale czasami warto poświęcić trochę czasu, żeby zrobić coś pysznego. Oczywiście możecie modyfikować skład nadzienia lub dać zupełnie inne. Mamy nadzieję, że Was zainspirujemy.

Składniki na kruche ślimaczki z daktylami:

Składniki na ciasto:

- 1 1/3 szklanki mąki owsianej bezglutenowej
- 1 szklanka mąki kukurydzianej
- 1/2 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1/2 szklanki cukru pudru
- 1/2 opakowania drożdży suchych (ok. 1 1/2 łyżeczki)
- 1/2 opakowania cukru waniliowego
- szczypta soli
- 125g margaryny bezmlecznej (np. Alsan)
- 1/4 szklanki mleka ryżowego w płynie
- kisiel z łuski babki jajowatej (1 łyżka łuski babki jajowatej + trochę więcej niż 1/2 szklanki wrzątku, dokładnie mieszamy i odstawiamy do ostudzenia)

Składniki na nadzienie:

- 1 szklanka daktyli bez pestek
- 2 szklanki wody
- ok. 3/4 szklanki mąki kokosowej

- 1 czubata łyżka kakao lub karobu

Przygotowanie kruchych ślimaczków:

Przygotowanie nadzienia:
Zaczynamy od zrobienia nadzienia do ciastek. Daktyle drobno kroimy, a następnie zalewamy podaną ilością wody i gotujemy ok. 20 minut. Następnie miksujemy, dodajemy mąkę kokosową oraz kakao (lub karob), dokładnie miksujemy i studzimy. Po wystudzeniu masa powinna być dość gęsta, ale nie twarda, żeby dała się rozsmarowywać na cieście. Jeśli nadzienie jest za suche, dodajemy trochę przegotowanej wody.

Przygotowanie ciasta:
Mąki przesiewamy do dużej miski, dodajemy cukier puder, drożdże, cukier waniliowy oraz sól. Dokładnie mieszamy suche składniki, a następnie wlewamy mleko ryżowe i dokładamy margarynę o temperaturze pokojowej i ostudzony kisiel z babki jajowatej. Wyrabiamy ciasto do uzyskania jednolitej masy. Dzielimy ciasto na dwie części, to samo robimy z nadzieniem. Na stolnicę wysypaną odrobiną mąki (kukurydzianej lub ryżowej) wykładamy jedną porcję ciasta, formujemy rulon, a następnie rozwałkowujemy na kształt prostokąta. Nakładamy nadzienie i zwijamy. Otrzymaną roladkę kroimy na kawałki o grubości ok. 1 cm i przekładamy na wyłożoną papierem do pieczenia blaszkę (nie za blisko, bo ciastka jeszcze urosną). Pieczemy w piekarniku nagrzanym do 190°C przez około 20 minut. W międzyczasie przygotowujemy drugą porcję ciastek.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciastka:

- Kokosanki jaglane
- Szyszki z ryżu i prosa

- Bezglutenowe ciasteczka cynamonowe
- Szybkie ciastka gryczane bez pieczenia
- Mini – tartinki z malinami i kremem czekoladowym

Kruche ślimaczki z daktylami i kokosem

Kruche ślimaczki z daktylami i kokosem

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

Owocowy budyń z teff (bez glutenu, pszenicy, mleka)

Teff – lubimy go używać w naszej kuchni, bo jest świetnym zamiennikiem zbóż zawierających gluten. Ponadto jest bogaty w wiele składników odżywczych, tak ważnych na diecie bezglutenowej. Tym razem zdecydowaliśmy się zrobić z niego deser – owocowy budyń z teff.

Składniki (na 3 małe porcje):

- 2 średnie nektarynki (brzoskwinie lub inne owoce)
- 2/3 szklanki płatków z teff (najlepiej jasnych)
- 1 szklanka mleka ryżowego (lub innego roślinnego)
- 1 łyżeczka soku z cytryny (żeby owoce nie ściemniały)
- 1 łyżka cukru trzcinowego, zwykłego lub ksylitolu
- cukier waniliowy (niekoniecznie)

Przygotowanie budyniu:

Zagotować mleko i wsypać płatki. Gotować chwilę ciągle mieszając. Odstawić do lekkiego przestudzenia, a następnie zmiksować z pokrojonymi owocami i sokiem z cytryny. Można dodać trochę cukru waniliowego.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na desery i budynie bezmleczne:

- 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
- Budyń z kaszy jaglanej z daktylami

Owocowy budyń z teff

Owocowy budyń z teff

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