# Bezglutenowe bułki gryczano-kokosowe (bez mleka, jajek, soi)

Bezglutenowcy marzą o bułeczkach, które mogłyby zastąpić pszenne. Nie jest to proste zadanie, bo nie będą smakowały jak te z powszechnie dostępne. Ale  osoby na diecie bezglutenowej (i innej eliminacyjnej) wykorzystują dozwolone składniki i uczą się nowych smaków. Nie wszyscy mogą też korzystać z gotowych wypieków bezglutenowych lub mieszanek. Zrobiliśmy więc bezglutenowe bułki gryczano – kokosowe, które są fajną alternatywą dla pszennych. Polecamy!

## Składniki (na około 8 bułek):

- 1 szklanka mąki gryczanej
- 1/2 szklanki drobnej mąki kokosowej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1 pełna łyżka łuski babki jajowatej
- 1 1/2 łyżeczki drożdży instant
- 1 łyżeczka cukru
- 1/2 łyżeczki soli himalajskiej
- 1 1/2 szklanki ciepłej wody
- 1 łyżka oleju
- mleko kokosowe do posmarowania bułek

## Przygotowanie:

Mąki przesiać do miski, dodać sól, cukier, drożdże i łuskę babki jajowatej. Dokładnie wymieszać, dodać wodę oraz olej, wyrabiać ciasto w misce do połączenia składników. Odstawić w ciepłe miejsce na około 1-1,5 godziny, żeby ciasto wyrosło (nie jest to duże zwiększenie objętości). Po tym czasie podzielić na 8 części. Zwilżonymi dłońmi formować bułki i

kłaść na blachę z piekarnika wyłożoną papierem do pieczenia. Za pomocą pędzelka posmarować bułki mlekiem kokosowym, następnie odstawić jeszcze na około pół godziny. Piec w temperaturze 200 stopni przez około 30 minut. Smacznego!



Bezglutenowe bułki gryczano-kokoswe

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

# Bezmleczny koktajl borówkowo-malinowy (bez glutenu)

Mamy teraz sezon na wiele pysznych owoców. Pojawiły się również nasze ulubione borówki oraz maliny. Warto sięgać po te pyszne dary natury, gdyż zawierają moc witamin, antyoksydantów, błonnika. Dziś przedstawiamy nowy przepis na bezmleczny koktajl borówkowo-malinowy z dodatkiem kaszy jaglanej, dzięki której napój jest bardziej sycący. Idealnie nadaje się na drugie śniadanie lub podwieczorek. Wypróbujcie go. 

## Składniki na bezmleczny koktajl borówkowo-malinowy (ok. 4 porcje):

- 1szklanka ugotowanej kaszy jaglanej BIO (1/3 szkl. suchej kaszy ugotowanej w szklance wody)
- 1szkl. dowolnego „mleka" roślinnego
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 2 szklanki malin
- 2 1/2 szklanki borówek
- 2-3 łyżki erytrytolu

## Przygotowanie:

Kaszę jaglaną, „mleko" roślinne, erytrytol i cukier waniliowy miksujemy w blenderze tak długo, aż nie będzie grudek. Następnie dodajemy maliny oraz borówki, blendujemy wszystko razem. Przelewamy do szklanek i gotowe.  Smacznego ! 

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

---

# Krem daktylowo-czekoladowy (bez mleka, jajek, orzechów)

Nasza dzisiejsza propozycja to bezmleczny krem daktylowo-czekoladowy, do którego nie dodaliśmy cukru.  Cała słodycz pochodzi od daktyli, które dodatkowo zawierają witaminy: A, B6, C oraz wapń i magnez. Taki krem czekoladowy jest świetną alternatywą dla tych, którzy nie mogą mleka, a także orzechów i jest bardzo łatwy w przygotowaniu. Zapewniamy, że smakuje wyśmienicie!  Doskonały na kanapki, jako dodatek do deseru, naleśników czy nawet do naszych babeczek czekoladowych.

## Składniki na krem daktylowo-czekoladowy:

- 1 szklanka daktyli bez pestek
- 1 szklanka wody
- 2 czubate łyżki kakao
- 1 czubata łyżka stałego oleju kokosowego

## Przygotowanie:

Daktyle zalać przegotowaną wodą, przykryć i odstawić na noc (minimum 8 godzin). Po tym czasie daktyle pokroić i mocno podgrzać wraz z wodą, w której się moczyły. Można też od razu je gotować pod przykryciem na małym ogniu (dobrze wtedy daktyle pokroić). Kiedy daktyle będą miękkie dodać kakao oraz olej kokosowy, wymieszać i zmiksować na gładką masę. Przełożyć

do słoiczka lub miseczki. Można przechowywać w lodówce około jednego tygodnia. Smacznego!

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




Krem daktylowo-czekoladowy

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

**Polecamy także przepisy na inne pasty do chleba:**

**Na słodko:**

- Migdałowy serek waniliowy
- Twarożek z orzechów nerkowca na słodko
- Serek żurawinowy
- Krem czekoladowo – daktylowy
- Krem – śmietanka z nerkowców
- Krem karobowy z rodzynkami

**Na słono:**

- Masełko lniano – kokosowe
- Pasta marchewkowo – sezamowa z suszonymi pomidorami
- Pasta z bobu
- Wegański ser z cieciorki
- Pasta na chleb ze słonecznika
- Pasta na chleb prawie jak jajeczna

---

# Bezglutenowe babeczki czekoladowe (bez glutenu, mleka, jajek, soi)

Chyba każdy ma czasem ochotę na „coś słodkiego”. Wtedy dobrze jest zrobić coś samemu, bo wiemy, co jemy. Dziś mamy dla Was pyszne bezglutenowe babeczki czekoladowe – szybkie w wykonaniu i idealne na chwilę przy herbatce, piknik czy dodatek, nawet, do drugiego śniadania. Nasze są dodatkowo bez alergenów, które najczęściej uczulają. Dodatkowo owies oraz łuska babki jajowatej zawierają błonnik – składnik bardzo potrzebny w

diecie każdego z nas. Można również zwykły cukier zastąpić np. ksylitolem lub innym zmienikiem cukru.

**Składniki na bezglutenowe babeczki czekoladowe (około 16 – 18 sztuk):**

**Suche:**

- 1 szklanka mąki ryżowej białej BIO
- 1/2 szklanki mąki owsianej bezglutenowej
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1/2 szklanki cukru lub zamiennika, np. ksylitolu
- 3 pełne łyżki kakao
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 czubata łyżka łuski babki jajowatej
- 1 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- szczypta soli
- 1/2 szklanki suszonej żurawiny BIO

**Mokre:**

- 1/2 szklanki wrzącej wody
- 1 szklanka mleka ryżowego
- 1/2 szklanki oleju kokosowego lub innego
- 1 łyżka octu jabłkowego BIO

## Przygotowanie:

Zaczynamy od zalania żurawiny wrzącą wodą i odstawienia jej do ostudzenia, potem trzeba ją zmiksować (nie musi być idealnie gładki mus). W misce mieszamy suche składniki, a następnie dodajemy składniki płynne i mus żurawinowy. Miksujemy lub mieszamy łyżką do połączenia składników. Przekładamy masę do foremek na muffinki (my użyliśmy dodatkowo specjalnych papierowych foremek) do 3/4 wysokości. Pieczemy w temperaturze 200 stopni przez około 30 minut. Po wystudzeniu babeczki można udekorować cukrem pudrem lub polewą czekoladową.




Bezglutenowe babeczki czekoladowe

Smacznego!

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

**Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe słodkości:**

**Ciasta:**

- Torcik wegański Raffaello

- Ciasto czekoladowe
- Bezglutenowe brownie z wiśniami
- Jaglane brownie bez pieczenia
- Bezglutenowa babka z batatem
- Bezglutenowe ciasto migdałowe
- Szarlotka sypana
- Placek drożdżowy bezglutenowy z agrestem i borówkami
- Kaszkowiec kukurydziany
- Bezglutenowe ciasto czekoladowe
- Bezglutenowa tarta makowa z żurawiną
- Bezglutenowy piernik
- Ciasto jabłkowe, czyli szarlotka bezglutenowa
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Ciasto ze śliwkami
- Torcik z kremem czekoladowym

**Ciastka:**

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

**Babeczki:**

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

---

# Torcik z kremem czekoladowym (bez pszenicy, glutenu, mleka, jajek)

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

## Składniki na ciasto:

**Suche:**

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

**Mokre:**

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

## Składniki na krem:

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

**Dodatkowo** : konfitura morelowa niskosłodzona lub inna (wg uznania)

# Przygotowanie ciasta:

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

# Przygotowanie kremu:

Orzechy namoczyć w przegotowanej wodzie na co najmniej 8 godzin. Kaszę dokładnie wypłukać na sicie zimną wodą i ugotować ze szczyptą soli w podanej ilości wody. Do przestudzonej (ale ciepłej) kaszy dodać odcedzone orzechy i pozostałe składniki, a następnie dokładnie zmiksować. Połowę masy wyłożyć na jedną połowę ciasta (uprzednio posmarowaną konfiturą), przykryć drugą częścią ciasta. Posmarować resztą

kremu wierzch ciasta i boki. Udekorować wiórkami kokosowymi i kakao. Nasz torcik z kremem czekoladowym jest gotowy.

Smacznego!

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

---

# Budyń czekoladowy z teff (bez glutenu, mleka, jajek)

Chyba każdy lubi czekoladę. Wszystkie okazje są dobre, aby jej skosztować. My mamy dla Was propozycję na budyń czekoladowy z teff. Jest pyszny, kremowy i do tego nie zawiera głównych alergenów. Bardzo szybki w wykonaniu. Zasmakuje wszystkim. Jeśli nie możecie kakao, zastąpcie je karobem. Teff (miłka abisyńska) nie jest w Polsce zbyt popularny, jednak warto wprowadzić go do swojej diety jako substytut produktów glutenowych. Zawiera dobroczynne dla naszego organizmu składniki, takie jak: wapń, żelazo, potas, magnez, witaminy z grupy B, witamina A,E, K.

## Składniki (na 3 porcje):

- 1 szklanka mleka ryżowego
- 1 szklanka mleka kokosowego
- niepełna szklanka płatków z teff
- 2 łyżki cukru trzcinowego jasnego (lub ksylitolu)
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 czubata łyżka kakao lub karobu
- 1 łyżeczka oleju kokosowego extra virgin

# Przygotowanie:

Zagotować mleka, wsypać płatki teff, gotować kilka minut. Następnie dodać cukier, cukier waniliowy, kakao i olej kokosowy. Jeżeli wolicie budyń mniej gęsty, to dodajcie więcej mleka ryżowego (np. 1/3 szklanki). Zmiksować blenderem na gładką masę i wyłożyć do foremek deserowych lub pucharków. Foremki warto natłuścić przed przełożeniem budyniu. Schłodzić w lodówce kilka godzin. Budyń czekoladowy jest gotowy. Smacznego!



Budyń czekoladowy z teff

**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

---

# Gofry (bez pszenicy, mleka, jajek)

Chyba każdy lubi gofry. Są takie puszyste i chrupiące, ale niestety często z mąki pszennej. My jednak mamy dla Was świetną alternatywę pszennych gofrów. Nasze wafle powstały z mieszanki mąki owsianej oraz sojowej. Smakują identycznie jak te tradycyjne. Zarumienione, chrupiące – po prostu pyszne.  Do tego można je podawać z czym tylko macie ochotę. Dodatkowym plusem gofrów jest to,  że zrobione są w domu i dzięki temu wiesz, co jesz. Gofry to rewelacyjny sposób na deser czy dodatek do drugiego śniadania. Smakują rewelacyjnie 

## Składniki na gofry:

- 1 szkl. mąki owsianej
- 1 szkl. mąki sojowej Bio
- 1/3 szkl. mąki ziemniaczanej
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 czubata łyżeczka łuski babki jajowatej
- 3 łyżeczki płaskie proszku do pieczenia
- 2-3 łyżki cukru trzcinowego (opcjonalnie)

- 1 1/2 szkl. napoju ryżowego lub innego roślinnego
- 1 łyżka octu jabłkowego (opcjonalnie)
- 2-3 łyżki rozpuszczonego oleju kokosowego

# Przygotowanie:

Do miski wsypujemy wszystkie suche składniki (mąki, cukier, cukier waniliowy, łuski babki jajowatej, proszek do pieczenia). Mieszamy mikserem lub trzepaczką. Następnie wlewamy „mleko" ryżowe i olej. Ponownie mieszamy, aż do uzyskania jednolitej masy. Na koniec dodajemy ocet jabłkowy, który wzmocni działanie proszku do pieczenia. Gofry będą pulchniejsze. Nasze ciasto powinno być gęste, ale lejące. Gotową masę przelewamy do mocno nagrzanej i natłuszczonej gofrownicy. Pieczemy ok. 3-5 min (w zależności od sprzętu :))

Smacznego!

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



Gofry

**Polecamy także przepisy na naleśniki i gofry:**

- Naleśniki jaglano – ryżowe
- Naleśniki z kremem karobowym
- Naleśniki owsiane z sorgo
- Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym
- Naleśniki bezglutenowe wegańskie
- Gofry bezglutenowe

---

# Batoniki energetyczne (bez

# pszenicy, mleka, jajek)

Dzisiaj mamy dla Was świetną propozycję na deser lub dodatek do drugiego śniadania do szkoły czy pracy. Batoniki energetyczne są miękkie, szybkie w przygotowaniu i bardzo smaczne. Dodają energii i siły. Można do nich dodawać różne bakalie i za każdym razem otrzymamy inny smakołyk!  Warto je samemu przygotować w domu zamiast kupować gotowe słodycze, bo wtedy wiemy, co jemy i co jedzą nasze dzieci.  Na pewno Wam zasmakują. 

## Składniki na batoniki energetyczne:

### Suche:

- 1 1/2 szklanki płatków owsianych bezglutenowych
- 1/2 szklanki wiórków kokosowych
- 1/2 szklanki suszonej żurawiny

### Mokre:

- 2 średnie, dojrzałe banany
- 2-3 łyżki syropu daktylowego
- 1/2 szklanki mleka kokosowego zagęszczonego (lub 1/3 szklanki zwykłego)
- 2 czubate łyżki stałego oleju kokosowego extra virgin

## Przygotowanie:

W misce wymieszać wszystkie suche składniki. Mleko podgrzać w garnku, dodać olej kokosowy, syrop daktylowy oraz pokrojone banany. Zmiksować, wlać do miski z płatkami i dokładnie wymieszać. Masę wyłożyć do naczynia do zapiekania (żaroodpornego) o wymiarach 22cm x 14cm, wyrównać powierzchnię

i piec przez około 40 minut w piekarniku nagrzanym do 200 stopni. Po wystudzeniu pokroić.

Smacznego!

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




Batoniki energetyczne

---

# Ciasto ryżowo-kokosowe (bez

# glutenu, mleka, jajek)

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

## Składniki na ciasto ryżowo-kokosowe:

### Suche:

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

### Mokre:

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

borówkowa)

# Przygotowanie:

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

Smacznego!

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




Ciasto ryżowo-kokosowe

**Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciasta:**

- Tarta makowa z żurawiną
- Tarta jagodowa
- Brownie z wiśniami
- Kaszkowiec kukurydziany
- Babka rodzynkowa
- Babka z batatem
- Babka wielkanocna
- Ciasto mocno czekoladowe
- Ciasto czekoladowe
- Piernik
- Szarlotka sypana
- Ciasto jabłkowe, czyli szarlotka bezglutenowa
- Ciasto migdałowe
- Ciasto ze śliwkami

- Placek drożdżowy z agrestem i borówkami
- Torcik z kremem jaglanym i galaretką
- Torcik wegański Raffaello
- Brzdąc z kremem jaglanym
- Kakaowe ciasto gryczane z bakaliami
- Gotowany sernik wegański z tofu i kaszy jaglanej
- Mazurek kajmakowy z morelami
- Mazurek z kremem z kaszy jaglanej
- Szybkie ciasto na kruchych ciasteczkach
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Cobbler, czyli owoce pod ciastem

---

# Bezglutenowa tarta truskawkowa (bez mleka, jajek)

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

## Składniki:

**Ciasto:**

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

**Masa truskawkowa:**

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

# Przygotowanie:

**Ciasto:**

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

**Masa truskawkowa:**

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

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

Smacznego!

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

**Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciasta:**

- Tarta makowa z żurawiną
- Tarta jagodowa
- Brownie z wiśniami
- Kaszkowiec kukurydziany
- Babka rodzynkowa
- Babka z batatem
- Babka wielkanocna
- Ciasto mocno czekoladowe
- Ciasto czekoladowe
- Piernik
- Szarlotka sypana
- Ciasto jabłkowe, czyli szarlotka bezglutenowa
- Ciasto migdałowe
- Ciasto ze śliwkami
- Placek drożdżowy z agrestem i borówkami
- Torcik z kremem jaglanym i galaretką
- Torcik wegański Raffaello
- Brzdąc z kremem jaglanym
- Kakaowe ciasto gryczane z bakaliami
- Gotowany sernik wegański z tofu i kaszy jaglanej
- Mazurek kajmakowy z morelami
- Mazurek z kremem z kaszy jaglanej
- Szybkie ciasto na kruchych ciasteczkach
- Kruche ciasto z rabarbarem

- [Cobbler, czyli owoce pod ciastem]




Bezglutenowa tarta truskawkowa