Torcik migdałowy (bez glutenu, mleka, jajek)

W internecie już od jakiegoś czasu można spotkać przepisy na biszkopt bez jajek na bazie wody z ugotowanej cieciorki. Pomysł wydaje się dziwny, ale genialny! Zainspirowani tym sposobem wzięliśmy się do pracy i tak powstał nasz bezjajeczny biszkopt. Dodatek bezmlecznego kremu migdałowego na bazie kaszy jaglanej sprawił, że powstał pyszny torcik migdałowy na różne okazje. Spróbujcie!

Składniki:

Biszkopt (na małą foremkę o średnicy około 22 cm):

- 1/2 szklanki wody z 1 słoika cieciorki w sosie własnym (niecałe 1/2 szklanki)
- 1/2 szklanki cukru (niecałe)
- 1/2 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/2 szklanki mąki sojowej
- 1/4 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1/4 szklanki mąki z tapioki
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia

Krem:

- 1/2 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 1 3/4 szklanki mleka migdałowego bez cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1/3 szklanki cukru pudru
- 1 czubata łyżka oleju kokosowego
- szczypta soli

dodatkowo:

- dżem wiśniowy niskosłodzony do posmarowania biszkoptu

- obrane ze skórki i zmielone migdały do dekoracji brzegów tortu

Przygotowanie:

Biszkopt:

Cieciorkę odcedzić a następnie schłodzić płyn przez około 6 – 8 godzin (zimny lepiej się ubija). Ubijać jak pianę z białek jaj, a następnie powoli dodawać cukier i cukier waniliowy, dalej ubijać aż piana będzie sztywna. Wszystkie mąki wraz z proszkiem do pieczenia przesiać do miski i dokładnie wymieszać. Do ubitej piany dodawać małymi porcjami mąki i mieszać łyżką. Przełożyć do wysmarowanej tłuszczem i obsypanej mąką ryżową foremki o średnicy 22 cm. Piec przez około 30 minut w temperaturze 180 stopni. Wystudzone ciasto przekroić na dwie części i położyć na nie cienką warstwę dżemu wiśniowego (może też być morelowy lub brzoskwiniowy). Następnie przełożyć kremem migdałowym.

Krem:

Kaszę jaglaną dokładnie przepłukać zimną wodą, odcedzić, a następnie ugotować w mleku migdałowym ze szczyptą soli (często mieszać). Do ugotowanej kaszy dodać cukier waniliowy i przestudzić, żeby kasza była lekko ciepła. Kaszę zmiksować, dodać olej kokosowy i cukier puder. Schłodzić krem, a następnie podzielić na dwie części. Jedną część położyć na spodni blat biszkoptu a drugą posmarować wierzch i boki tortu. Następnie boki i brzeg tortu posypać zmielonymi migdałami i udekorować.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na ciasta bezglutenowe:

- Torcik wegański Raffaello
- Torcik z kremem jaglanym i galaretką
- 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

Polecamy także inne przepisy na dania z migdałami:

- Bezglutenowe ciasto migdałowe
- Migdałowy serek waniliowy

Torcik migdałowy

Torcik migdałowy

Grzaniec bezalkoholowy

Sylwester i karnawał kojarzą się z piciem alkoholu, ale nie każdy może i chce go pić. Przyszliśmy na pomoc tym, którzy zastanawiają się, co mogą wypić na przykład w sylwestrową noc

lub czym mają poczęstować gości – abstynentów. Jednak tak naprawdę nasza propozycja jest dla każdego smakosza. Oto nasz pyszny grzaniec bezalkoholowy na niezwykle smacznym soku winogronowym, który, naszym zdaniem, nie ma sobie równych. To produkt najwyższej jakości, którego możecie kupić tutaj.

Korzystając z okazji, że jest to ostatni wpis w tym roku, pragniemy podziękować Wam za Waszą obecność, wsparcie, zainteresowanie naszym blogiem, a także chęć do przeprowadzania eksperymentów kulinarnych dla alergików i nie tylko. Życzymy Wam przede wszystkim zdrowia, szczęścia, satysfakcji w życiu, spełnienia marzeń oraz kolejnych odkryć nowych smaków!

– Zespół Alergia pokarmowa

Składniki:

- 0,75l dobrego soku winogronowego (może być również jabłkowy)
- 4 duże pomarańcze
- 1/2 łyżeczki suszonego imbiru
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1 gwiazdka anyżu
- 8 goździków
- Zamiast powyżej wymienionych przypraw można także dodać gotową mieszankę do herbaty i kawy, składającą się np. z 3, 4 lub 5 składników

Przygotowanie:

Sok przelać do garnka i wsypać przyprawy. Jedną pomarańczę pokroić w plastry i wrzucić je do soku. Z pozostałych pomarańczy wycisnąć sok i wlać go do garnka. Po zagotowaniu zostawić chwilę na ogniu. Ilość przypraw i soku z pomarańczy można dowolnie modyfikować. Grzaniec jest intensywny i dość słodki, ale można go trochę rozrzedzić wodą. Napój można

podawać z plastrem pomarańczy jako dekorację.

Smacznego!


Alergia Pokarmowa

Grzaniec bezalkoholowy


Alergia Pokarmowa

Grzaniec bezalkoholowy



Sok winogronowy Oberhofer

Sernik jaglany z dynią (bez glutenu, mleka, jajek)

Dynia jest bardzo zdrowym warzywem, które rzadko alergizuje. Wykorzystujemy ją do różnych potraw. Dzisiaj nasza dynia wylądowała w a’la serniku. Połączenie dyni z kaszą jaglaną i pomarańczą uważamy za bardzo udane i smaczne. Sernik jaglany z dynią można serwować zamiast tradycyjnego sernika na różne okazje, na przykład na święta lub spotkania rodzinne. Mamy nadzieję, że też go polubicie.

Składniki:

Spód:

- 3/4 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 2 szklanki wody
- 2/3 szklanki daktyli
- 1 łyżki kakao lub karobu
- 1 czubata łyżka oleju kokosowego
- szczypta soli himalajskiej

Masa jaglana:

- 1 szklanka suchej kaszy jaglanej
- 2 szklanki wody (do kaszy)
- 500 g dyni Hokkaido (waga bez pestek)
- 1 szklanka mleka kokosowego
- 1/2 szklanki cukru lub ksylitolu
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 szklanka soku z pomarańczy, najlepiej świeżo wyciśniętego (można też użyć niesłodzonego jabłkowego)
- 1 1/2 łyżki agaru
- 1 czubata łyżka oleju kokosowego
- szczypta soli himalajskiej

Przygotowanie sernika należy zacząć od upieczenia dyni, więc najpierw piszemy jak przygotować masę jaglano – dyniową.

Przygotowanie:

Masa dyniowa:

Dynię myjemy, kroimy na kawałki i pieczemy w piekarniku nagrzanym do 200°C przez około 40 minut. Odstawiamy do ostygnięcia, a następnie obieramy skórkę.

Kaszę jaglaną płuczemy i gotujemy w 2 szklankach wody ze szczyptą soli. Do ugotowanej kaszy dodajemy upieczoną dynię, cukier, cukier waniliowy i mleko kokosowe. Miksujemy do

uzyskania gładkiej masy. Sok z pomarańczy zagotowujemy, dodajemy powoli agar, gotujemy kilka minut ciągle mieszając. Wlewamy do masy jaglanej i ponownie miksujemy. Całość wykładamy na spód i odstawiamy do ostygnięcia. Ostudzony sernik jaglany z dynią posypujemy startą gorzką czekoladą bez mleka lub wiórkami kokosowymi.

Masa kakaowa:

Kaszę jaglaną przepłukujemy na sicie zimną wodą, aż woda będzie czysta. Daktyle drobno kroimy. W garnku zagotowujemy wodę (2 szklanki), kiedy zacznie wrzeć, wsypujemy kaszę i pokrojone daktyle. Gotujemy na małym ogniu do miękkości, a następnie dodajemy kakao lub karob i olej kokosowy. Masę miksujemy i wykładamy na dno naczynia lub foremki.

Smacznego!

Polecamy także nasz artykuł pt. „Właściwości zdrowotne kaszy jaglanej”.

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

Polecamy także inne przepisy na desery i budynie bezmleczne:

- Deser jaglany z truskawkami
- 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

Paszteciki gryczane z jarmużem (bez glutenu, mleka, jajek)

Paszteciki to uniwersalna potrawa na różne okazje. Można je przygotować z dowolnym farszem. Nasze paszteciki gryczane z jarmużem są łatwe do zrobienia, a smakują wyśmienicie,

zwłaszcza do barszczu. Jarmuż to bardzo zdrowe warzywo, dlatego warto jeść go jak najwięcej. Warto dodać, że farsz ziemniaczano – jarmużowy można także wykorzystać do przygotowania pierogów. Mamy nadzieję, że zasmakuje Wam w tej wersji!

Składniki:

Ciasto:

- 2 1/2 szklanki mąki gryczanej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1 opakowanie drożdży instant
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 kostki margaryny Alsan
- 2/3 szklanki mleka ryżowego w płynie
- 3 łyżeczki łuski babki jajowatej
- 2/3 szklanki wrzątku
- mąka gryczana do podsypywania

Farsz:

- 375 g ugotowanych i ostudzonych ziemniaków
- 3 średnie liście jarmużu
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- sól ziołowa
- 3 łyżki oleju
- pieprz

Przygotowanie:

Farsz:

Jarmuż umyć pod bieżącą wodą, a następnie wrzucić na kilka minut do wrzącej wody. Wyjąć, odcedzić i po ostygnięciu drobno pokroić usuwając łodygi. Ugotowane i ostudzone ziemniaki (mogą

być z poprzedniego dnia) przepuścić przez praskę, maszynkę do mięsa lub zmiksować. Dodać lekko podsmażoną cebulę i czosnek oraz przyprawy. Wszystko dokładnie wymieszać, jeżeli masa jest bardzo gęsta i trudno to zrobić, można dolać trochę mleka ryżowego (nie więcej niż 1/3 szklanki).

Ciasto:

Należy zacząć od wykonania kisielu z babki jajowatej, który po ostygnięciu będzie dodawany do ciasta. Do miski przesiać mąki, dodać sól, cukier i drożdże, dokładnie wymieszać. Podgrzać lekko mleko ryżowe i rozpuścić w nim margarynę. Płyn przestudzić i letni dodać do mąki razem z kisielem z babki. Dokładnie wyrobić ciasto i przełożyć na wysypaną mąką gryczaną stolnicę. Ciasto podzielić na 4 części, każdą z nich rozwałkować na kształt prostokąta i grubość trochę mniejszą niż 0,5 cm. Łyżką rozprowadzić farsz na cieście, a następnie zwinąć w rulon (można podważać ciasto dużym nożem). Pokroić na kilkucentymetrowe kawałki i posmarować wierzch pasztecików mlekiem ryżowym. Piec w temperaturze 200 stopni przez około 20 minut.

Smacznego!

Polecamy także inne przepisy na babeczki na słono:

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

Polecamy także inne tarty na słono:

- Tarta jaglana ze szparagami
- Warzywna tarta jaglana
- Tarta bezglutenowa ze szpinakiem

Paszteciki gryczane z jarmużem

Bułki owsiane z jabłkiem (bez glutenu, mleka, jajek)

O świeżych, bezglutenowych bułeczkach marzy niejeden „bezglutenowiec”. Dla tych, którzy nie mogą stosować gotowych mieszanek ze względu na inne alergeny lub nie lubią kupować bułek bezglutenowych z długim terminem przydatności, proponujemy bezglutenowe bułki owsiane z jabłkiem. Nie są one twarde, jak to czasami bywa w przypadku domowych wypieków bezglutenowych. Wręcz przeciwnie – są miękkie i smakują wyśmienicie. Wypróbujcie także pozostałe przepisy na pieczywo bezglutenowe (linki znajdują się pod wpisem). Polecamy!

Składniki (na 8 bułek):

- 1 szklanka mąki owsianej bezglutenowej
- 1/3 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/3 szklanki mąki z tapioki
- 2 łyżki zmielonego siemienia lnianego złotego
- 2 czubate łyżeczki łuski babki jajowatej
- 1 łyżeczka cukru zwykłego lub trzcinowego
- 2/3 łyżeczki soli
- 1 opakowanie drożdży instant
- 3 łyżki rozpuszczonego oleju kokosowego
- 1 średnie jabłko
- około 170 ml letniej wody
- mleko kokosowe do smarowania bułek
- mąka owsiana do obsypywania

Przygotowanie:

Do miski przesiać mąki, dodać siemię lniane, łuskę babki

jajowatej, sól, cukier i drożdże. Wszystko dokładnie wymieszać, a następnie wlać wodę i olej oraz dodać starte jabłko (na dużych oczkach). Wyrobić ciasto, przełożyć na obsypaną mąką owsianą stolnicę. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na około godzinę (ciasto podwoi swoją objętość). Zwilżonymi dłońmi formować bułki i kłaść na wyłożoną papierem do pieczenia blaszkę. Za pomocą pędzelka posmarować bułki mlekiem kokosowym i odstawić jeszcze na 10 minut, a następnie piec w temperaturze 200 stopni przez około 20 minut.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na pieczywo bezglutenowe:

- Bezglutenowe bułki z rodzynkami
- Bułeczki dyniowe
- Chleb gryczany z tapioką i siemieniem lnianym
- Chleb z teffu i tapioki
- Chleb owsiany z teff
- Chleb ryżowy na zakwasie
- Chleb bezglutenowy na zakwasie
- Chleb bezglutenowy na drożdżach
- Chleb bezglutenowy z siemieniem lnianym
- Chleb owsiany
- Chleb gryczany na drożdżach
- Chleb kukurydziano – ryżowy z amarantusem

Polecamy także przepis na bezglutenowy zakwas chlebowy:

- Bezglutenowy zakwas chlebowy

Bułki owsiane z jabłkiem

Bułki owsiane z jabłkiem

Bezglutenowe rogale a’la marcińskie (bez mleka, jajek, orzechów)

Pochodzimy z Poznania, a naszym największym poznańskim przysmakiem, tradycyjnie wypiekanym w listopadzie, są rogale marcińskie (inaczej świętomarcińskie) z białym makiem i bakaliami. Poznaniacy i Wielkopolanie najwięcej rogali spożywają 11 listopada. W całej Polsce obchodzi się wówczas Dzień Niepodległości, a w Poznaniu dodatkowo są to urodziny jednej z ważniejszych ulic w centrum miasta – ulicy Święty Marcin i imieniny Marcina. Z tej okazji przez miasto przechodzi wyjątkowa parada, a mieszkańcy i turyści ustawiają się w długich kolejkach po rogale świętomarcińskie. Niestety cukiernie nie pieką ich w wersji bezglutenowej, dlatego wiele osób na diecie bezglutenowej (jeśli nie ulegnie pokusie), musi obejść się smakiem. To było powodem, dla którego zdecydowaliśmy się poeksperymentować i stworzyć choć trochę przypominające je „podróbki”. Musimy przyznać, że efekt bardzo nas zadowolił, a i częstowane przez nas osoby twierdziły, że są bardzo smaczne. Serdecznie zachęcamy do wypróbowania naszego przepisu na drożdżowe, bezglutenowe rogale a’la marcińskie, w których zamiast białego maku dajemy masę ze słonecznika.

Składniki na bezglutenowe rogale a'la marcińskie:

Ciasto:

- 1 szklanka mąki ryżowej białej
- 2/3 szklanki mąki owsianej bezglutenowej (ważne, bo zwykła mniej zagęszcza)
- 2/3 szklanki mąki z tapioki
- 1/3 szklanki mąki kukurydzianej
- 2/3 szklanki zmielonego siemienia lnianego złotego
- niecałe 1/2 szklanki cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 opakowanie drożdży instant
- szczypta soli
- 1 szklanka ciepłej wody
- 4 łyżki rozpuszczonego oleju kokosowego
- kilka łyżek mleka kokosowego zagęszczonego (do smarowania rogali)
- mąka kukurydziana do podsypywania

Nadzienie:

- 1/4 szklanki zmielonych nasion słonecznika
- 1/4 szklanki mąki kokosowej
- 1/4 szklanki cukru, cukru trzcinowego lub ksylitolu
- niecała 1/2 szklanki mleka ryżowego lub kokosowego
- skórka otarta z połowy małej cytryny lub cynamon do smaku (jeśli ktoś nie może cytryny)

Przygotowanie bezglutenowych rogali a'la marcińskich:

Nadzienie:

Wszystkie składniki wymieszać i odstawić na około godzinę (najlepiej zrobić przed rozpoczęciem wykonywania ciasta).

Ciasto:

Wszystkie mąki i zmielone siemię przesiać do miski. Dodać cukier, cukier waniliowy, sól oraz drożdże i dokładnie wszystko wymieszać. Wlać 1 szklankę ciepłej wody i ponownie wymieszać. Na koniec wlać rozpuszczony olej kokosowy i wyrobić ciasto łyżką do połączenia wszystkich składników. Następnie przełożyć ciasto na stolnicę obsypaną mąką kukurydzianą. Posypać lekko mąką także wierzch ciasta, przykryć ściereczką i zostawić do wyrośnięcia na około 1 godzinę (ciasto zwiększy objętość mniej więcej o połowę). Ciasto rozwałkować na kształt koła i grubość trochę mniej niż 1 cm. Nożem podzielić ciasto na 8 trójkątów i nakładać nadzienie (1 łyżkę) na szerszą ich część. Zawijać w stronę węższej części (do środka koła). Boki rogali lekko zagiąć i posmarować mlekiem kokosowym (najlepiej za pomocą pędzelka). Piec w temperaturze 200°C przez 20 – 30 minut.

Rogale można polukrować i posypać posiekanymi nasionami słonecznika.

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

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

Bezglutenowe rogale a’la marcińskie

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