Knedle jaglane ze śliwkami (bez glutenu, mleka, jajek)

Lato to czas, kiedy warto wykorzystywać owoce na wiele sposobów. My mamy dla Was przepis na pyszne knedle jaglane ze śliwkami. Oczywiście możecie użyć do nadziewania również innych sezonowych owoców. W zimie mogą to być owoce mrożone. Chętnie będą je zajadać nie tylko osoby na diecie bezglutenowej.

Składniki (na około 13 – 14 sztuk):

- 1 szklanka suchej kaszy jaglanej
- 3/4 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1/2 szklanki maki ryżowej białej + dodatkowo na stolnicę
- szczypta soli
- 2 szklanki wody
- 1/4 szklanki mleka migdałowego lub sojowego
- cynamon (opcjonalnie)
- ok. 14 sztuk drobnych śliwek

Przygotowanie:

Kaszę jaglaną dokładnie przepłukać na sicie i odsączyć. Następnie ugotować na małym ogniu w podanej ilości wody z dodatkiem mleka migdałowego i szczypty soli. Ugotowaną kaszę odstawić do wystygnięcia, na co najmniej jedną godzinę (powinna być ciepła, gdyż lepiej się wtedy miksuje). Po tym czasie kaszę zblendować, dodać mąki i dokładnie wyrobić ciasto. Przykryć ściereczką i odstawić do całkowitego wystudzenia. W tym czasie umyć śliwki i usunąć pestki. Otwarte śliwki oprószyć cynamonem. Masę na knedle przełożyć na wysypaną mąką ryżową stolnicę i rozwałkować na grubość około 0,5 cm. Szklanką wykrawać kółka (jak przy pierogach) i kłaść na nie wydrążone śliwki (złożone dwie połówki). Na wierzch położyć drugie kółko, zlepić oraz uformować kulę (ręce

obsypywać mąką, żeby ciasto się do nich nie przyklejało). Na wrzącą, lekko osoloną wodę kłaść knedle, delikatnie zamieszać. Po wypłynięciu gotować jeszcze około 5 minut na wolnym ogniu. Podawać lekko oprószone cukrem pudrem, ksylitolem, erytrytolem lub z dozwolonym jogurtem czy sosem owocowym. Smacznego!

Chleb z kaszy gryczanej (bez pszenicy, glutenu, mleka, jajek)

Od jakiegoś czasu krążą w Internecie różne przepisy na chleb z kaszy gryczanej. Pomysł nam się spodobał i postanowiliśmy stworzyć swoją wersję. Nasz chleb z kaszy gryczanej wykonany jest z ekologicznej kaszy gryczanej niepalonej. Trzeba do niego trochę cierpliwości, bo gotowy jest po około dwóch dniach. Mamy jednak nadzieję, że zachęci Was łatwość wykonania oraz proste składniki. Nam ten chleb bardzo smakuje, więc polecamy!

Składniki na chleb z kaszy gryczanej:

- 400 g kaszy gryczanej niepalonej BIO
- 500 ml wody
- 2 płaskie łyżeczki soli (u nas himalajska)
- 1 czubata łyżka ziaren słonecznika
- 1 czubata łyżka nasion lnu (plus dodatkowo ok. 2 łyżek do posypania na wierzch)

Przygotowanie:

Kaszę dokładnie płuczemy na sitku. Po odsączeniu zalewamy podaną ilością wody. Woda powinna całkowicie przykryć kaszę i sięgać jeszcze trochę ponad jej powierzchnię. Kaszę odstawiamy na 10 – 12 godzin. Po tym czasie mieszamy, i jeśli potrzeba, dolewamy wody, żeby kasza była nią dobrze przykryta. Ponownie odstawiamy na około 12 godzin. Zlewamy ewentualny nadmiar wody i miksujemy kaszę tak, aby pozostały w masie małe grudki. Dodajemy sól oraz ziarna, mieszamy. Wykładamy masę do foremki. Nam bardzo spodobało się używanie szklanej, podłużnej formy, którą wystarczy posmarować margaryną lub masłem klarowanym i przełożyć do niej ciasto na chleb. Wierzch posypujemy nasionami lnu (około 2 łyżki). Możemy też użyć tradycyjnej foremki keksowej, którą wykładamy papierem do pieczenia. Foremkę wstawiamy do zimnego piekarnika. Zależnie od temperatury, chleb może rosnąć od 12 do 20 godzin. Po wyrośnięciu włączamy piekarnik i nagrzewamy do temperatury 200 stopni. Pieczemy ok. godzinę. Po upieczeniu wyjmujemy z foremki, jeśli użyliśmy tradycyjnej formy, papier trzeba zdjąć z chleba zaraz po upieczeniu. Smacznego!

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

Bezglutenowe brownie cukiniowe (bez pszenicy, mleka, jajek)

Ciasta z dodatkiem warzyw stają się coraz bardziej popularne. Robiliśmy już sernik jaglany z dynią, bezglutenową babkę z batatem, bezglutenowe ciasto czekoladowe z burakami, a także babeczki marchewkowe. Tym razem upiekliśmy bezglutenowe brownie cukiniowe. Kakao można zastąpić karobem, a cukier

ksylitolem lub ertrytolem. Ciasto jest pyszne, łatwe i szybkie w wykonaniu. Nie obawiajcie się, nikt nie wyczuje w nim cukinii. Serdecznie polecamy!

Składniki:

- 350g cukinii
- 3/4 szklanki mąki jaglanej
- 3/4 szklanki mąki owsianej bezglutenowej
- 1 szklanka mąki ziemniaczanej
- 3/4 szklanki cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 2 czubate łyżki kakao lub karobu
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 3/4 szklanki mleczka kokosowego
- 1/3 szklanki oleju
- 1 czubata łyżka kwaśnego dżemu (u nas rabarbarowy)

Bezglutenowe brownie

Przygotowanie:

Cukinię ścieramy na tarce o dużych oczkach (jeżeli jest młoda, nie trzeba obierać jej ze skórki). Do dużej miski przesiewamy mąki, dodajemy cukier, cukier waniliowy, kakao, proszek do pieczenia i sodę. Dokładnie wszystko mieszamy, a następnie dodajemy startą cukinię, mleko kokosowe, dżem oraz olej. Ponownie mieszamy i przekładamy masę do natłuszczonej, i

obsypanej mąką jaglaną lub wyłożonej papierem do pieczenia, foremki. Pieczemy w temperaturze 200 stopni przez około 1 godzinę. Po ostygnięciu brownie możemy posypać cukrem pudrem lub polać roztopioną bezmleczną czekoladą. Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciasta:

- Tarta makowa z żurawiną
- Sernik jaglany z dynią
- 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

Gotowany jagielnik z brzoskwiniami (bez glutenu, mleka, jajek)

Kasza jaglana to produkt uniwersalny. można z niego przygotować zarówno dania słone, jak i słodkie. Kolejna nasza wariacja na temat tej kaszy to gotowany jagielnik z brzoskwiniami, który godnie zastąpi tradycyjny sernik na zimno. Dodatek orzechów nerkowca nadaje mu delikatnie „serowy" posmak. Ciasto jest pyszne i naprawdę łatwo je wykonać. Polecamy!

Składniki na spód:

- 1 szklanka płatków owsianych bezglutenowych
- 3/4 szklanki mleka ryżowego
- 1 łyżka cukru
- płaska łyżka kakao lub karobu
- 1 łyżeczka oleju kokosowego

Składniki masy jaglanej:

- 1 szklanka suchej kaszy jaglanej
- 2 1/4 szklanki wody
- 1/2 szklanki mleka kokosowego
- 1 szklanka soku pomarańczowego
- 100g orzechów nerkowca
- 1/2 szklanki cukru
- cukier waniliowy
- brzoskwinie z puszki

Na górę:

- 2 galaretki pomarańczowe na agarze np. Dietlab ze stewią (250ml wody)

Przygotowanie spodu:

Podgrzewamy mleko ryżowe, wsypujemy płatki owsiane, gotujemy kilka minut a następnie dodajemy cukier, kakao oraz olej kokosowy. Gotujemy jeszcze chwile, ciągle mieszając. Wykładamy do naczynia żaroodpornego lub foremki (u nas **forma 20×30**, wysokość 6cm), lekko ugniatamy i wyrównujemy powierzchnię.

Przygotowanie masy jaglanej:

Kaszę dokładnie płuczemy na sitku aż woda będzie czysta i odstawiamy do odsączenia. Gotujemy wodę (ilość podaną w przepisie), a następnie wrzucamy kaszę i gotujemy dalej na małym ogniu aż kasza wchłonie wodę. Wlewamy sok i mleko kokosowe, gotujemy jeszcze przez ok.5 minut. Na koniec wsypujemy cukier, cukier waniliowy oraz zmielone orzechy nerkowca. Dokładnie mieszamy i odstawiamy na około 15 minut (już nie gotujemy). W między czasie odsączamy brzoskwinie i kroimy na kawałki. Masę jaglaną blendujemy do uzyskania jednolitej konsystencji, dodajemy pokrojone brzoskwinie i wykładamy na spód. Kiedy ciasto wystygnie wlewamy na wierzch galaretkę agarową. Gotowany jagielnik z brzoskwiniami jest już gotowy. Smacznego!

Gotowany jagielnik z brzoskwiniami

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
- Sernik jaglany z dynią
- 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 bez mleka:

- 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
- Budyń czekoladowy z teff

Placki ziemniaczano-marchewkowe (bez glutenu, pszenicy, mleka, jajek)

Dla smakoszy placków ziemniaczanych mamy kolejną ciekawą propozycję: placki ziemniaczano–marchewkowe. Dodatek marchewki

wzbogaca to danie o cenne składniki. Zawiera ona dużo beta-karotenu, który zostaje w naszym organizmie przekształcony w witaminę A. Marchew jest także bogata w witaminy z grupy B (B1, B2, B3, B6, B9) oraz witaminy: C, E i K. To popularne i smaczne warzywo jest także źródłem wapnia, magnezu, fosforu, potasu, żelaza, cynku, błonnika. Mamy nadzieję, że zasmakuje również tym, którzy nie przepadają za marchewką (jest ona słabo wyczuwalna, ale nadaje potrawie odrobinę słodyczy). Placki ziemniaczano-marchewkowe są łatwe oraz szybkie w przygotowaniu. Polecamy!

Składniki na placki ziemniaczano-marchewkowe (około 3 porcje):

- 300g obranych, surowych ziemniaków
- 150g surowej marchewki (1 dość duża)
- 70g (niecałe 1/2 szklanki) mąki gryczanej
- 1/2 łyżeczki soli

Przygotowanie:

Ziemniaki i marchewkę zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Dodać mąkę i sól, wszystko dokładnie wymieszać. Odstawić masę na około 15 minut, po czym smażyć nieduże placki na dobrze rozgrzanej patelni z niewielką ilością oleju.

Placki ziemniaczano-marchewkowe

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

Polecamy także bezjajeczne naleśniki, gofry, placki i racuchy:

- Naleśniki bezglutenowe wegańskie
- Naleśniki jaglano – ryżowe
- Naleśniki z kremem karobowym
- Naleśniki owsiane z sorgo
- Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym
- Gofry bezglutenowe
- Racuchy drożdżowe bezglutenowe
- Placki gryczane z jabłkami
- Placuszki z dyni i jabłek
- Placuszki z quinoa i daktylami
- Placki ziemniaczane z sosem a'la tzatziki
- Placki z cukinii i ziemniaków

Bezglutenowa babka bananowa (bez pszenicy, mleka, jajek)

Kto ma ochotę na babkę? Nasz nowy przepis to bezglutenowa babka bananowa. Jest pyszna, łatwa i szybka w wykonaniu, więc zaangażujcie do pomocy dzieci. Cukier w przepisie możecie zastąpić erytrytolem lub ksylitolem. Tego ostatniego potrzebujemy wtedy mniej niż cukru, bo jest słodszy. Natomiast, jeżeli nie macie budyniu, użyjcie mąki ziemniaczanej lub skrobi kukurydzianej (90g – tyle, ile wynosi masa proszku budyniowego) oraz dodajcie wanilię lub cynamon. Polecamy!

Składniki suche:

- 2 budynie waniliowe (u nas firmy Celiko)
- 1/2 szklanki mąki ryżowej białej BIO
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej BIO
- 1/2 szklanki mąki z tapioki

- 2 czubate łyżki mąki sojowej BIO
- 2 płaskie łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia
- 3/4 szklanki cukru

Składniki mokre:

- 2 duże dojrzałe banany (po obraniu 180g)
- 1 szklanka mleka kokosowego
- 1/2 szklanki oleju
- 1 łyżka octu jabłkowego

Przygotowanie:

Mąki przesiać do dużej miski, dodać cukier oraz proszek do pieczenia i wszystko dokładnie wymieszać. Następnie pognieść widelcem banany (nie musi być idealna miazga). Do suchych składników dodać banany, mleko kokosowe, ocet jabłkowy i olej. Ponownie dobrze wymieszać, przełożyć do natłuszczonej i obsypanej mąką kukurydzianą foremki do babki. Piec w nagrzanym do 200 stopni piekarniku przez około godzinę. Po lekkim wystudzeniu wyjąć babkę z formy. Wystudzoną babkę można posypać cukrem pudrem, polukrować lub polać polewą czekoladową. Smacznego!

Bezglutenowa babka bananowa

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

Chleb na zakwasie z teff (bez glutenu, pszenicy, mleka, jajek)

Nasz chleb na zakwasie z teff jest wilgotny i pyszny. Dodatek mąki z cieciorki oraz mąki z teff znacznie podnosi jego wartości odżywcze. Jeżeli nie stosowaliście jeszcze teffu w Waszej bezglutenowej kuchni, musicie koniecznie spróbować! Teff (miłka abisyńska) zawiera dużo antyoksydantów, wapnia, żelaza, kwasu foliowego i błonnika. Ma niski indeks glikemiczny (IG), więc jest polecany dla cukrzyków. Mąkę z teff stosuje się najczęściej jako dodatek do chleba, ciast, naleśników. Płatki są świetne na śniadanie lub do deserów (np. czekoladowy budyń z teff). Polecamy!

Składniki na chleb na zakwasie z teff:

- zakwas ryżowo-owsiany
- 1 szklanka mąki z teff
- 1 szklanka mąki ziemniaczanej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1/2 szklanki mąki owsianej
- 1/3 szklanki mąki ryżowej białej
- 2 czubate łyżki mąki z cieciorki
- 1 czubata łyżka łuski babki jajowatej
- 1 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka cukru
- 3 łyżki oleju
- 2 1/2 szklanki ciepłej wody

Przygotowanie:

Mąki przesiać do dużej miski, dodać łuskę babki jajowatej, sól, cukier i wszystko razem wymieszać. Następnie dodać zakwas, wodę oraz olej. Łyżką wyrobić ciasto, następnie trzeba

odstawić je w ciepłe miejsce na ok. 1 godzinę. Ciasto powinno być niezbyt gęste, ale nie przyklejać się do łyżki. Jeśli jest za rzadkie, dodać 2-3 łyżki mąki. Przełożyć do dwóch wysmarowanych tłuszczem i obsypanych mąką foremek wielkości 10x22cm (lub do jednej dużej). Zostawić do wyrośnięcia na 5 – 6 godzin (ciasto powinno wyrosnąć do brzegów foremek). Piec w temperaturze 200°C przez ok. godzinę.
Smacznego!

Chleb na zakwasie z teff

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z

certyfikatem bezglutenowym!

Bezglutenowe kopytka bez ziemniaków (bez pszenicy, jajek, mleka i soi)

Polska kuchnia (a zwłaszcza wielkopolska) bazuje na ziemniakach, które przyrządza się na wiele sposobów. Niektórzy jednak nie mogą spożywać tego składnika. Bywa też tak, że po prostu zabraknie nam ziemniaków lub pomysłów na obiad. Wskazane jest oczywiście spożywanie kasz, ale czasem ma się ochotę na coś innego. My proponujemy wegańskie, bezglutenowe kopytka bez ziemniaków, które są łatwe w wykonaniu i mamy nadzieję, że przypadną wam do gustu. Polecamy!

Składniki na bezglutenowe kopytka bez ziemniaków (na ok. 3 porcje):

- 1/4 szklanki mąki z ciecierzycy
- 1 szklanka mąki ryżowej białej
- 2/3 szklanki mąki z tapioki lub skrobi kukurydzianej
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 szklanka wrzątku

Przygotowanie:

Mąki przesiać do miski, dodać sól i wymieszać. Do mieszaniny mąk wlewać wrzątek, jednocześnie intensywnie mieszając. Po uzyskaniu jednolitej masy odstawić, aż ciasto ostygnie (na około 1,5 – 2 godziny) i przykryć ściereczką. Przełożyć

wystudzoną masę na stolnicę obsypaną mąką ryżową. Ciasto podzielić na kilka części, z każdej z nich uformować wałek oraz nieco spłaszczyć nożem. Kroić ukośne kopytka i przekładać na deseczkę posypaną mąką ryżową. Do gotującej, osolonej wody wlać łyżkę oleju, wkładać porcjami kopytka i delikatnie zamieszać. Gotować około 12 minut od momentu wypłynięcia klusek. Podawać z dowolnym sosem lub innymi dodatkami, np. gotowanymi warzywami. Smacznego!

Bezglutenowe kopytka bez ziemniaków

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

Chleb owsiany (bez pszenicy, mleka, jajek, cukru)

Każdy z nas spożywa chleb. Osobom na diecie bezglutenowej lub bez pszenicy ciężko jest zrobić czy kupić dobre i wartościowe pieczywo. My cały czas staramy się udoskonalać nasze przepisy. Udało się nam ulepszyć oraz lekko zmienić recepturę na chleb owsiany. Ten wyszedł idealny. Nie zawiera cukru, nie kruszy się. Dodatek mąki gryczanej i amarantusowej sprawia, że jest bardziej wartościowy oraz zawiera więcej mikroelementów niż zwykły biały chleb.

Składniki na chleb owsiany:

- 1 1/2 szklanki mąki owsianej
- 1 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1/4 szklanki mąki gryczanej
- 1/4 szklanki mąki amarantusowej
- 1 1/2 – 2 szklanek ciepłej wody
- 1 opakowanie drożdży suchych (instant)
- 1 łyżeczka soli himalajskiej
- 3 łyżki oleju (np. ryżowego)

Przygotowanie:

Wszystkie mąki, drożdże oraz sól wsypujemy do miski i mieszamy. Następnie dolewamy wodę 1,5 szklanki. Mieszamy

łyżką, trzepaczką lub mikserem do połączenia składników, aż ciasto będzie miało jednolitą konsystencję. Wlewamy olej, łączymy razem. Ciasto powinno mieć konsystencję gęstej śmietany (czyli lać się z łyżki). Jeśli jest za gęste, dolewamy jeszcze trochę wody. Formę keksową smarujemy margaryną lub masłem i przelewamy ciasto. Kiedy urośnie o 1/3 (ok. 30 min), wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 200 st. C na 60-70 min. Po ostudzeniu jest gotowy do spożycia. Trwałość do 3 dni. Nie zawiera cukru. Smacznego!

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

Bezglutenowy piernik jabłkowy (bez mleka i jajek)

Udało nam się opracować przepis na pyszny oraz szybki bezglutenowy piernik jabłkowy. Jest wilgotny i długo zachowuje świeżość. Zbyt suche ciasto, to niestety częsty problem bezglutenowych wypieków, dlatego polecamy wypróbowanie naszego bezglutenowego piernika. Dobry na każdą okazję!

Składniki na bezglutenowy piernik jabłkowy:

Składniki sypkie:

- 1 szklanka mąki ziemniaczanej
- 1/2 szklanki mąki owsianej bezglutenowej
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej lub gryczanej
- 1/2 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/4 szklanki mąki z amarantusa

- 1 czubata łyżka mąki z cieciorki (lub sojowej)
- 2 1/2 płaskiej łyżeczki przyprawy K4 firmy Kaldysz (lub przyprawy do piernika)
- 2 czubate łyżeczki łuski babki jajowatej
- 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia bezglutenowego
- 1/2 łyżeczki sody
- 3/4 szklanki cukru/ksylitolu/erytrytolu
- 1 cukier waniliowy (niekoniecznie)
- 1 czubata łyżka kakao lub karobu

Składniki mokre:

- 1 1/4 szklanki mleka kokosowego
- 3 średnie jabłka
- 1/4 szklanki oleju
- 1 łyżka octu jabłkowego

Do dekoracji:

- gorzka czekolada (np. Lacoa)
- 1 łyżka margaryny (u nas Alsan)

Przygotowanie:

Wszystkie sypkie składniki przesiać do dużej miski i dokładnie wymieszać. Jabłka obrać wyciąć gniazda nasienne oraz pokroić w drobną kostkę o średnicy około 0,5 cm. Do składników sypkich dodać mokre i wszystko dokładnie wymieszać. Przełożyć masę do wyłożonej papierem do pieczenia foremki o wymiarach 12 x 26 cm (mniejsza będzie za mała). Piec piernik w temperaturze 200 stopni przez około 1 godzinę. Po upieczeniu oraz wystudzeniu polać rozpuszczoną w kąpieli wodnej czekoladę z dodatkiem margaryny. Smacznego!

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