Bezglutenowy piernik (bez cukru, mleka, jajek, kukurydzy)

Z pewnością wielu z Was martwi się, czy udadzą się świąteczne wypieki bez glutenu. Mamy więc dobrą wiadomość. Nasz bezglutenowy piernik jest naprawdę pyszny i szybki w przygotowaniu. Nasz przepis na pewno przyjdzie Wam na ratunek w czasie świątecznych przygotowań. Jego korzenny smak sprawia, że jest on świetną propozycją nie tylko na święta, ale także na cały okres jesienno – zimowy.

Składniki:

- 1 i 1/2 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/2 szklanki mąki gryczanej
- 1/2 szklanki mąki kasztanowej
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 2/3 szklanki ksylitolu* (można też użyć zwykłego cukru lub syropu)
- 2 łyżki kawy z cykorii
- 2 płaskie łyżeczki przyprawy do herbaty i kawy K-4 (zawiera cynamon, goździki, imbir i kardamon)
- 1 i 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 szklanka jogurtu sojowego naturalnego
- 1 szklanka letniej wody
- 1/2 szklanka oleju
- 2 łyżki dżemu (morelowy, brzoskwiniowy, rabarbarowy, gęsty mus jabłkowy)

Przygotowanie:

Wszystkie suche składniki wsypać do dużej miski, starannie wymieszać. W osobnej misce wymieszać mokre składniki a

następnie połączyć zawartość obu misek. Masę przełożyć do foremki (25x25cm) wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w temp. 190 stopni przez około 40 minut.

*Dla osób nieprzyzwyczajonych do ksylitolu zaleca się rozważne stosowanie, gdyż nadmierna dawka może wykazywać działanie lekko przeczyszczające.

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
- 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]



Sojade nie zawiera składników zwierzęcych, laktozy, cukru, glutenu, GMO. Jest bogate w białko roślinne, nienasycone kwasy tłuszczowe, natomiast posiada niską zawartość tłuszczów nasyconych.Sojade można stosować do deserów, dań obiadowych, sałatek.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU



Bezglutenowy piernik