Ciasto jabłkowe, czyli szarlotka bezglutenowa (bez mleka, jajek, cukru)

Sezon jabłkowy w pełni, dlatego proponujemy Wam przepis na pachnące jabłkami ciasto jabłkowe, czyli szarlotka bezglutenowa. Skąd ta nazwa? Otóż zwróćcie uwagę, że w naszym przepisie jabłka występują zarówno w przełożeniu, jak i w samym cieście! A w dodatku nie ma w nim cukru! Nasza szarlotka to świetny pomysł na jesienny deser przy ciepłej herbacie, w gronie przyjaciół.

Uwielbiamy przetwory z różnych jabłek, a także wszelkiego rodzaju wypieki z ich udziałem. Jabłka to pełne witamin owoce, których zdecydowanie nie powinno zabraknąć na polskim stole, szczególnie w sezonie jesienno – zimowym.

Składniki:

Ciasto:

- 3 i 1/3 szklanki mąki ryżowej białej
- 2 szklanki startych na tarce jabłek (drobne oczka)
- 250g miękkiej margaryny bezmlecznej (można też użyć masła, jeśli ktoś może)
- 1 łyżka ksylitolu (niekoniecznie, jeśli mamy słodkie jabłka)
- 1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej

Przełożenie:

- 1 kg jabłek
- 2 łyżki ksylitolu lub innego zdrowego środka słodzącego (niekoniecznie, jeśli jabłka są słodkie)
- 2 łyżki skrobi kukurydzianej (ziemniaczanej lub z tapioki)

Przygotowanie szarlotki bezglutenowej:

Wszystkie składniki ciasta wsypujemy do dużej miski, dokładnie wyrabiamy masę i przekładamy do wyłożonej papierem do pieczenia (lub natłuszczonej i posypanej mąką ryżową) dużej blaszki i pieczemy w temperaturze 200°C przez ok. 40 minut. Po ostudzeniu kroimy ciasto na dwie części. Jeśli mamy małą foremkę, np. 25x25cm, musimy upiec 2 osobne placki.

Masa jabłkowa:
Jabłka obieramy, kroimy na małe kawałki, gotujemy w niewielkiej ilości wody, słodzimy ksylitolem, a następnie zagęszczamy skrobią wymieszaną z niewielką ilością wody. Możemy dodać 2 łyżeczki cynamonu. Wykładamy masę jabłkową na jedną część ciasta i przykrywamy drugą.

Smacznego!

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



Ciasto jabłkowe, czyli szarlotka jabłkowa

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



Mąka ryżowa otrzymywana jest z przemiału ziaren ryżu. Bogata jest w potas, fosfor, magnez, wapń oraz witaminy z grupy B.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU