Mazurek bezglutenowy z kremem jaglanym (bez cukru, mleka, jajek)

Na Wielkanoc tradycyjnie robi się mazurki. Przepisów jest dużo, ale alergicy mają swoje „wymagania” i szukają takich, które będą dla nich odpowiednie. Mamy nadzieję, że nasz przepis na mazurek bezglutenowy z kremem jaglanym okaże się dla Was pomocny.

Składniki:

Ciasto kruche:

- 1 szklanka mąki ryżowej
- 1 szklanka mąki owsianej
- 1 szklanka zmielonego słonecznika (lub orzechów włoskich, jeśli ktoś może)
- 1/2 szklanki mąki z tapioki (mąki ziemniaczanej lub skrobi kukurydzianej)
- 1/3 szklanki ksylitolu
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 2 łyżki soku jabłkowego bez cukru
- 1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka łuski babki jajowatej
- 1/2 szklanki wrzącej wody
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 1 łyżka oleju ryżowego

Krem jaglany:

- 3 łyżki suchej kaszy jaglanej
- 1/2 szklanki pokrojonych daktyli
- 1 1/2 szklanki mleka ryżowego (lub innego roślinnego)
- 2 łyżki kakao (lub karobu)

- 1 łyżka oleju kokosowego

Przygotowanie mazurka bezglutenowego:

Ciasto kruche:
Łyżeczkę łuski babki jajowatej zalewamy 1/2 szklanki wrzącej wody, dokładnie mieszamy i zostawiamy do ostygnięcia. Mąki przesiewamy do miski, dodajemy zmielony słonecznik i sodę, a następnie ostudzoną zawiesinę z babki jajowatej, sok jabłkowy, olej kokosowy rozpuszczony (ale nie gorący) i wymieszany z olejem ryżowym. Wszystko dokładnie wyrabiamy, przekładamy do foremki (ok. 25x25cm), wylepiając także jej boki. Pieczemy w temperaturze 190°C przez około 30 minut.

Krem jaglany:
Kaszę przepłukać w zimnej wodzie i odsączyć. Zagotować mleko ryżowe, dodać daktyle i kaszę. Gotować do miękkości kaszy (ok.15-20 minut na małym ogniu). Dodać kakao i olej kokosowy, zmiksować masę. Gorący krem wyłożyć na upieczony kruchy spód. Po ostudzeniu ozdobić.

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


Alergia Pokarmowa

Mazurek bezglutenowy z kremem jaglanym



PRZEJDŹ DO PRODUKTU