Szyszki z ryżu i prosa (bez cukru, glutenu, jajek, mleka)

Szyszki ryżowe – znacie takie ciastka? Może teraz nie są już aż tak popularne jak kiedyś, ale może warto byłoby powrócić do tradycji ich wyrabiania. Są to ciastka, które przygotowuje się łatwo i szybko. My oczywiście nie bylibyśmy sobą, gdybyśmy czegoś nie zmienili. Głównie dlatego, że tradycyjne szyszki są z mlekiem, a nasza wersja jest bezmleczna. Dodaliśmy także ekspandowanego prosa, a suszone owoce pełnią rolę cukru, którego nie dodaliśmy ani grama. Dzięki tym wszystkim „zabiegom" nasze szyszki z ryżu i prosa stanowią zdrową i smaczną przekąskę, odpowiednią dla osób uczulonych na mleko lub nietolerujących laktozy oraz dla tych, którzy dbają o figurę lub z innych powodów unikają cukru w swojej diecie.

Składniki:

- 100g ryżu preparowanego
- 50g prosa preparowanego
- 1 1/2 szklanki suszonych daktyli
- 2/3 szklanki suszonych śliwek
- 1 szklanka mleka kokosowego
- 1/2 szklanki soku pomarańczowego (lub innego kwaskowego soku bez dodatku cukru, np. jabłkowego)
- 50g oleju kokosowego (lub margaryny bezmlecznej)

Przygotowanie szyszek z ryżu i prosa:

W misce wymieszać ryż z prosem. Do garnka wlać sok i mleko kokosowe, wsypać pokrojone daktyle i śliwki, a następnie gotować na małym ogniu ok. 15 minut. Masę zmiksować, dodać olej kokosowy i wymieszać, żeby olej się rozpuścił i połączył

z masą daktylową. Następnie wsypać ryż z prosem i dokładnie wymieszać. Łyżeczką nabierać masę, kłaść na papier pergaminowy i zostawić do ostygnięcia.

Smacznego!

Polecamy także przepisy na inne bezglutenowe ciastka:

- Kokosanki jaglane
- Bezglutenowe ciasteczka cynamonowe
- Kruche ślimaczki z daktylami i kokosem
- Szybkie ciastka gryczane bez pieczenia
- Mini – tartinki z malinami i kremem czekoladowym

Szyszki z ryżu i prosa