Wegański murzynek bez glutenu i pszenicy

Nasze eksperymenty w kuchni zaowocowały powstaniem nowego przepisu. Jest to wegański murzynek bez glutenu i pszenicy. Ciasto to nie zawiera więc jajek i mleka zwierzęcego. Kto stosuje dietę bezglutenową pozbawioną tych składników ten wie, że trzeba trochę „pokombinować", żeby powstał produkt o pożądanym smaku i konsystencji. Nasz wegański murzynek bez glutenu i pszenicy jest pyszny oraz niezwykle łatwy do wykonania. Nie potrzeba nawet wyjmować miksera. Można oczywiście wykorzystać go do zrobienia tego ciasta, ale nie skróci to znacząco czasu naszej pracy. Po prostu suche składniki mieszamy z mokrymi i gotowe. Możemy upieczonego i ostudzonego murzynka polać roztopioną bezmleczną czekoladą lub samodzielnie wykonaną polewą czekoladową, na którą również znajdziecie przepis poniżej. Mamy nadzieję, że spodoba się Wam nasz wegański murzynek bez glutenu. To ciasto nadaje się na każdą okazję. Smacznego!

Składniki suche:

- 1 szklanka mąki owsianej
- 1/2 szklanki mąki gryczanej
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 3/4 szklanki cukru
- 1/2 szklanki kakao
- 1/3 szklanki zmielonego siemienia lnianego złotego
- cukier waniliowy
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 płaska łyżeczka sody
- 1/4 łyżeczki przyprawy do piernika

Składniki mokre:

- 1 1/2 szklanki mleka sojowego
- 3/4 szklanki gęstych powideł śliwkowych lub dżemu
- 1/2 szklanki oleju
- 1 łyżka octu jabłkowego

Składniki na polewę czekoladową:

- 100g margaryny bezmlecznej (u nas Alsan)
- 3/4 szklanki cukru pudru
- 1/2 szklanki kakao
- 2 łyżki mleka sojowego

Przygotowanie ciasta wegański murzynek:

Do dużej miski przesiać mąki, siemię lniane, kakao, sodę oraz proszek do pieczenia. Wsypać cukier, cukier waniliowy i przyprawę do piernika. Wszystko dokładnie wymieszać, a następnie wlać składniki mokre: mleko sojowe, olej, ocet jabłkowy oraz powidła śliwkowe. Ponownie mieszać do połączenia wszystkich składników. Ciasto wlać do małej, okrągłej foremki o średnicy 21cm (można użyć większej, ale nie mniejszej) wyłożonej papierem do pieczenia. Piec murzynka w temperaturze 200 stopni przez około godzinę.

Przygotowanie polewy kakaowej:

Margarynę roztopić w garnku, dodać kakao, przesiany cukier puder i mleko sojowe. Mieszać do uzyskania jednolitej masy, ale nie gotować. Przełożyć polewę na wystudzone ciasto i udekorować dowolnymi dodatkami (u nas drylowane wiśnie).

Smacznego!

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

Szarlotka sypana owsiana (bez

glutenu, mleka, jajek)

Szarlotki i inne ciasta z jabłkami należą do ulubionych i najbardziej popularnych deserów o tej porze roku. Mamy więc dla Was kolejną propozycję na łatwe i pyszne ciasto – szarlotkę sypaną owsianą. Jest to prosty przepis na wegańską i bezglutenową szarlotkę, która świetnie smakuje z ubitą „śmietanką" kokosową. Jeżeli nie używacie cukru, możecie go zastąpić erytrytolem lub ksylitolem. Szarlotka sypana owsiana sprawdzi się na każdą okazję. Jeśli lubicie, możecie dodać do jabłek cynamon. Naszym zdaniem świetnie smakuje nawet bez tej przyprawy. Nie każdy ją lubi i może używać. Spróbujcie naszego ciasta – szarlotka sypana owsiana.

Składniki:

- 1 1/2 szklanki płatków owsianych
- 3/4 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej
- 1/3 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1 szklanka cukru trzcinowego
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 1/2 kg jabłek
- 200g zimnej margaryny bezmlecznej (u nas Alsan)

Przygotowanie szarlotki sypanej:

Do miski wsypujemy płatki owsiane, mąki, cukier, cukier waniliowy oraz proszek do pieczenia. Mieszamy dokładnie suche składniki. Jabłka obieramy i ścieramy na tarce o dużych oczkach. Następnie przygotowujemy okrągłą formę do pieczenia. Można ją wysmarować margaryną i posypać mąką kukurydzianą lub ryżową albo wyłożyć papierem do pieczenia. Suchą masę dzielimy na 3 części (po jednej czubatej szklance każda) a jabłka na dwie części. Na dno tortownicy o średnicy około 28 cm wysypujemy pierwszą porcję suchych składników, delikatnie

wyrównujemy powierzchnię. Następnie przekładamy równomiernie połowę jabłek i lekko ugniatamy. Na jabłka rozsypujemy drugą szklankę suchych produktów i wykładamy na nie drugą porcję jabłek. Na koniec dajemy trzecią porcję mieszaniny suchych składników oraz zimną margarynę pokrojoną na małe kawałki. Szarlotkę pieczemy w temperaturze 190 stopni około 1 godziny 15 minut.

Smacznego!

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

Piernik doskonały (bez glutenu, mleka, jajek)

Przedstawiamy Wam dzisiaj piernik doskonały bez glutenu, mleka i jajek. Jest to nasze najnowsze ciasto, które stało się ostatnio ulubionym wypiekiem naszej ekipy. Piernik doskonały jest bardzo szybki i prosty w wykonaniu, a do tego smakuje rewelacyjnie. Do wykonania tego ciasta nie potrzebujecie miksera, a z jego przygotowaniem poradzą sobie nawet dzieci. Piernik doskonały zawsze się udaje, jest delikatny, wilgotny i pyszny! Smakuje świetnie nawet bez dodatków, ale można go posypać cukrem pudrem, polać roztopioną bezmleczną czekoladą lub samodzielnie wykonaną polewą czekoladową. Podajemy na nią łatwy przepis. Mamy nadzieję, że polubicie nasz piernik doskonały i będzie on częstym gościem na Waszych stołach. Smacznego!

Składniki suche:

1/2 szklanki mąki owsianej

1/2 szklanki mąki gryczanej

1/2 szklanki mąki ziemniaczanej

1/3 szklanki mąki jaglanej

1/4 szklanki zmielonego siemienia lnianego złotego

3/4 szklanki cukru trzcinowego lub zwykłego

2 łyżeczki przyprawy do pierników

1 czubata łyżeczka kakao

1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia

1/2 łyżeczki sody oczyszczonej

Składniki mokre:

60g dojrzałego banana bez skóry

1 szklanka mleka sojowego naturalnego (o temperaturze pokojowej)

1/3 szklanki oleju

1 łyżka octu jabłkowego

Składniki na polewę czekoladową:

100g margaryny bezmlecznej (u nas Alsan)

3/4 szklanki cukru pudru

1/2 szklanki kakao

2 łyżki mleka sojowego

Sposób przygotowania ciasta:

Do miski przesiać mąki, a następnie dodać kakao, przyprawę do piernika, zmielone siemię lniane, proszek do pieczenia i sodę. Dodać również cukier i wszystko dokładnie wymieszać. Do suchych składników dodajemy mokre: mleko o temperaturze pokojowej, olej, ocet jabłkowy oraz rozgniecionego widelcem banana. Mieszamy do połączenia składników na jednolitą masę. Przekładamy do podłużnej foremki (24×12 cm) wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy piernik w temperaturze 200 stopni przez około 50 minut (do suchego patyczka). Po wystudzeniu piernik smarujemy polewą czekoladową. Wierzch można posypać posiekanymi orzechami (u nas nerkowce), wiórkami kokosowymi lub suszonymi owocami, np. rodzynkami czy żurawiną.

Przygotowanie polewy kakaowej:

Margarynę roztopić w garnku, dodać kakao, przesiany cukier puder i mleko sojowe. Mieszać do uzyskania jednolitej masy, ale nie gotować.

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

Pizza bezglutenowa z jarmużem (bez mleka, jajek, soi)

Pizza bezglutenowa z sosem czosnkowym to nasz kolejny pomysł na pizzę bez glutenu, mleka i jajek. Staramy się, żeby nasze przepisy były smaczne i łatwe do wykonania. Nawet dzieci sobie poradzą z naszą pizzą bezglutenową. Zaangażujcie więc Wasze pociechy, a na pewno będą miały frajdę ze wspólnego przygotowania tego atrakcyjnego dania. Chociaż zawiera ona tylko kilka dodatków, ale smakuje wspaniale. Jarmuż jest chrupiący, a sos czosnkowy dodaje aromatu. Oczywiście możecie użyć sera wegańskiego, ale naszym zdaniem nie jest to konieczne, bo smakuje świetnie. Polecamy!

Składniki ciasta:

- 1/2 szklanki mąki ryżowej
- 1/2 szklanki mąki jaglanej
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 2 czubate łyżeczki łuski babki jajowatej
- 2 łyżeczki drożdży instant
- 1 płaska łyżeczka cukru
- 3/4 łyżeczki soli
- 1 szklanka ciepłej wody
- 1 łyżka oleju

Składniki sosu czosnkowego:

- 2/3 szklanki zmielonych orzechów nerkowca
- 1/3 szklanki ciepłej wody
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 mały ząbek czosnku
- 1/3 łyżeczki soli ziołowej lub zwykłej

Dodatki:

- przecier pomidorowy
- 1 mała cebula
- kilka liści jarmużu
- przyprawa do pizzy

Przygotowanie:

Zaczynamy od wykonania sosu czosnkowego. Zmielone orzechy mieszamy z ciepłą wodą, dodajemy sól, sok z cytryny oraz zmiażdżony w prasce czosnek. Wszystko dokładnie mieszamy, odstawiamy do zgęstnienia. Można to zrobić kilka godzin wcześniej lub poprzedniego dnia. Sos będzie wtedy bardziej gęsty.

Następnie do miski przesiewamy mąki, dodajemy drożdże, łuskę babki jajowatej, sól, cukier i mieszamy. W kolejnym kroku wlewamy wodę oraz olej, dokładnie wyrabiamy ciasto do uzyskania gęstej, jednolitej masy. Ciasto wykładamy do natłuszczonej i wysypanej mąką gryczaną foremki (średnica ok. 30 cm.). U nas sprawdziła się szklana foremka do tarty, którą wystarczy wysmarować tłuszczem. Ciasto smarujemy przecierem pomidorowym, posypujemy przyprawą do pizzy i wykładamy dodatki, czyli pokrojoną w dość cienkie plastry cebulę oraz małe kawałki jarmużu pozbawionego twardych części. Odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na około 20 minut. Następnie skrapiamy pizzę olejem i pieczemy przez ok. pół godziny w piekarniku nagrzanym do 200°C. Po upieczeniu polewamy sosem

czosnkowym. Smacznego!

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

Polecamy wam również inne przepisy na pizzę:

- Pizza ziemniaczana
- Pizza gryczana z serem kozim i rukolą
- Pizza bezglutenowa ze szparagami

Bezglutenowa babka czekoladowa (bez pszenicy, mleka, jajek)

Dzisiaj mamy coś super – bezglutenowa babka czekoladowa bez mleka i jajek czeka, abyście jej wypróbowali :).Przepis jest bardzo łatwy. Nietypowym składnikiem jest w tutaj ugotowana, biała fasola. Bez obaw, naprawdę jest niewyczuwalna, a wzbogaca wypiek o cenne składniki odżywcze. Fasola to bogate źródło białka i błonnika. Zawiera ona również cenne składniki mineralne: żelazo, wapń, potas, magnez, fosfor, selen, cynk i miedź. W jej skład wchodzą witaminy z grupy B (zwłaszcza B1, B2, B6, kwas foliowy). Warto więc uwzględnić to warzywo strączkowe w swojej diecie. Jak się okazuje, sprawdza się ono również w deserach. Mamy nadzieję, że polubicie naszą bezglutenową babkę czekoladową, bo jest naprawdę pyszna:) A więc do dzieła!

Składniki suche:

- 3/4 szklanki mąki ryżowej
- 3/4 szklanki mąki owsianej
- 1/2 szklanki mąki gryczanej
- 1/2 szklanki skrobi ziemniaczanej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 3/4 szklanki cukru
- 1 cukier waniliowy
- 1/2 szklanki kakao
- 1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia

Składniki mokre:

- 1 czubata szklanka ugotowanej białej fasoli + 1/3 szklanki gorącej wody
- 3/4 szklanki mleka kokosowego
- 1/4 szklanki soku pomarańczowego (lub innego, np. jabłkowego, wiśniowego itp.)
- 1/2 szklanki oleju
- 1/2 szklanki gęstych powideł śliwkowych (lub gęstego dżemu)
- 1 łyżka octu jabłkowego
- skórka otarta z 1 średniej pomarańczy (można pominąć)

Bezglutenowa babka czekoladowa

Przygotowanie – bezglutenowa babka czekoladowa:

Wszystkie mąki, kakao oraz sodę i proszek do pieczenia przesiewamy do dużej miski. Następnie dodajemy cukier i cukier waniliowy. Suche składniki starannie mieszamy. W osobnym naczyniu miksujemy fasolę z gorącą wodą (jeśli fasola jest ciepła, woda nie musi być gorąca), dodajemy pozostałe mokre składniki. Następnie łączymy zawartość obu misek i mieszamy lub miksujemy do połączenia składników. Masę przekładamy do okrągłej foremki z kominem (średnica około 23 cm), którą należy wysmarować tłuszczem i obsypać mąką (np. gryczaną). Babkę pieczemy w nagrzanym do 200 stopni piekarniku przez około 1 godzinę. Upieczoną babkę studzimy przez jakiś czas w foremce, w której się piekła. Później delikatnie wyjmujemy. Po wystudzeniu babkę możemy polukrować, polać roztopioną, bezmleczną czekoladą lub posypać cukrem pudrem. Smacznego!

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

Ciasto kruche ze śliwkami (bez glutenu, pszenicy, mleka, jajek)

Dzisiaj proponujemy Wam świetny jesienny deser – ciasto kruche ze śliwkami. Te smaczne owoce zawierają m.in. witaminy A, B, C, E oraz składniki mineralne – wapń, magnez, potas, fosfor i żelazo. Cenne składniki śliwek to także polifenole, które mają działanie antyoksydacyjne i błonnik poprawiający perystaltykę jelit. Jedzcie je więc przede wszystkim na surowo, ale warto wykorzystać śliwki również do ciast i deserów. Nasze ciasto kruche ze śliwkami jest pyszne, łatwe i szybkie w wykonaniu. Ponadto, nie zawiera proszku do pieczenia ani sody. Cukier możecie zastąpić ksylitolem lub erytrytolem. A więc do dzieła!

Składniki:

- 1 szklanka mąki jaglanej
- 1 szklanka mąki ziemniaczanej
- 2/3 szklanki mąki ryżowej
- 1/3 szklanki mąki kukurydzianej
- 2/3 szklanki cukru
- Cukier waniliowy lub cytrynowy
- 220g margaryny bezmlecznej (u nas Alsan)
- 1 kg śliwek
- 1 płaska łyżeczka cynamonu

Przygotowanie:

Umyte śliwki pozbawiamy pestek i kroimy na ćwiartki lub ósemki (jeśli są bardzo duże). Następnie posypujemy je cynamonem i mieszamy (niezbyt słodkie owoce można trochę posłodzić). Mąki przesiewamy do miski, dodajemy cukier i cukier waniliowy, dokładnie mieszamy. Następnie dodajemy posiekaną na kawałki zimną margarynę. Palcami łączymy suche składniki z margaryną do uzyskania jednolitej masy (nie powinno to trwać zbyt długo, bo masa zrobi się za miękka). Foremkę o średnicy około 27 cm wykładamy papierem do pieczenia, a następnie 2/3 ciasta kładziemy na spód (wylepiamy palcami). Na warstwę ciasta wykładamy śliwki, lekko ugniatamy i wyrównujemy powierzchnię. Na wierzch kładziemy resztę ciasta (jak kruszonkę). Pieczemy w temperaturze 200 stopni przez około 1 godzinę. Smacznego!

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

Babeczki jaglano–owsiane (bez glutenu, mleka, jajek)

Mamy dla Was kolejny przepis na bezglutenowy deser. Babeczki jaglano-owsiane nie zawierają jaj i mleka zwierzęcego. Robi się je po prostu błyskawicznie. U nas stały się ostatnio hitem! A jak smakują? Spróbujcie sami!

Składniki:

Suche:

- 3/4 szklanki mąki jaglanej
- 3/4 szklanki mąki owsianej bezglutenowej

- 3/4 szklanki mąki z tapioki
- 2/3 szklanki cukru
- 1 cukier cytrynowy lub waniliowy
- 2 płaskie łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia

Mokre:

- 3/4 szklanki mleka kokosowego
- 1/4 szklanki oleju

Przygotowanie:

Do miski przesiewamy mąki oraz proszek do pieczenia, dodajemy cukier i cukier cytrynowy/waniliowy. Suche składniki dokładnie mieszamy, a następnie wlewamy mleko kokosowe i olej. Mieszamy do połączenia wszystkich składników. Masę przekładamy do foremek na babeczki (najlepiej najpierw do papierowych) do 3/4 ich wysokości. Pieczemy w 180 st. C około 15-20 min. Z podanej ilości ciasta otrzymamy około 12 babeczek (foremki są różnej wielkości). Smacznego!

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

Wegański ser z nerkowców (bez glutenu, mleka, jajek)

Przedstawiamy Wam dzisiaj ciekawą i smaczną alternatywę nabiału dla osób uczulonych na mleko krowie, kozie czy owcze – wegański ser z nerkowców. Jego konsystencja jest delikatna i taka, że można go kroić lub rozsmarować na kanapce. Polecamy Wam również inne przepisy na wegańskie sery: migdałowy serek waniliowy, wegański ser z cieciorki, twarożek z orzechów

nerkowca na słodko.

Składniki:

- 3/4 szklanki orzechów nerkowca (100g)
- 3/4 szklanki wody
- 1 płaska łyżeczka agaru
- 1/2 łyżeczki soli ziołowej lub zwykłej
- 1 łyżeczka płatków drożdżowych
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego

Wegański ser z nerkowców (koreczki z wegańskiego sera)

Przygotowanie:

Orzechy namoczyć na około 12 godzin. Po tym czasie nerkowce odcedzić. Podaną ilość wody zagotować, dodać agar wymieszany z solą, gotować kilka minut. Orzechy zmiksować z wodą z agarem i pozostałymi składnikami. Zamiast przecieru pomidorowego można dodać duszoną, czerwoną paprykę lub gotowaną marchew. Masę wylać do płaskiego naczynia i zostawić do ostygnięcia. Ser przechowywać w lodówce. Smacznego!

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

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!

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