Szybkie ciasto na kruchych ciasteczkach (bez glutenu, mleka, jajek)

Czasami, gdy nie ma się czasu, zamiast robić kruche ciasto od podstaw, można wykorzystać gotowe, bezglutenowe herbatniki lub biszkopty. Taki spód robi się bardzo szybko, a jest świetną bazą dla różnego rodzaju ciast. Jeśli pamiętacie nasz **deser z kokosem i jabłkami** to zobaczcie jak łatwo można zrobić smaczne i szybkie ciasto – z masy jabłkowo – kokosowej i bezglutenowych ciastek. Serdecznie polecamy nasz przepis na szybkie ciasto na kruchych ciasteczkach.

Składniki (na blachę o średnicy ok 24 cm):

Spód:

- ok. 150g bezglutenowych ciastek (mogą być herbatniki lub biszkopty)
- 70g roztopionego oleju kokosowego
- 4 łyżki syropu ryżowego lub z agawy

Masa budyniowa:

- 4 jabłka
- 1/2 szklanki mleka kokosowego
- 2 łyżeczki mąki ziemniaczanej
- coś do słodzenia: np. stevia, syrop z agawy, ksylitol (cukier brązowy). (Jeśli mamy słodkie jabłka można w ogóle nie dosładzać.)

Dodatkowo:

- 1 -2 jabłka na wierzch ciasta

Przygotowanie ciasta na kruchych ciasteczkach:

KROK 1. Herbatniki dokładnie pokruszyć (można w blenderze), dodać roztopiony olej kokosowy i syrop ryżowy i dokładnie wymieszać. Okruszki powinny być wilgotne, lekko posklejane, ale całość pozostaje sypka.

KROK 2. Formę do pieczenia smarujemy tłuszczem lub wykładamy papierem do pieczenia. Odkładamy kilka łyżek ciastek na kruszonkę, a resztą wyklejamy spód formy. Pieczemy ok 10 minut w 180 stopniach. Spód wyjmujemy z piekarnika

KROK 3. Przygotowujemy masę budyniową **według tego przepisu** (krok 1-2)

KROK 4. Gotową masę wyłożyć na upieczony spód, rozłożyć na niej obrane i pokrojone jabłka i posypać resztą pokruszonych ciastek.

KROK 5. Piec ok. 20 minut, w 180 stopniach bez termoobiegu. Zostawić do wystudzenia i schłodzić kilka godzin w lodówce.

Smacznego!



Szybkie ciasto na kruchych ciasteczkach

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
- Mazurek z kremem z kaszy jaglanej
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Cobbler, czyli owoce pod ciastem

- ZAMIENNIKI

Jeśli nie chcesz korzystać z gotowych ciastek możesz samodzielnie zrobić kruchy spód **z tego przepisu** lub **spód jaglany.**



Syrop ryżowy – wytwarzany z ziaren ryżu podanych długiemu procesowi opartemu na naturalnej aktywności enzymów – nie zawiera żadnych dodatkowych składników ani substancji słodzących. Syrop w większości składa się z cukrów złożonych (maltozy). Można go stosować jako zamiennik cukru – neutralny w smaku i zapachu. Doskonale nadaje się również do dań z kuchni azjatyckiej

PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Dieta bezglutenowa w sporcie – czyli dlaczego coraz więcej sportowców przechodzi na dietę eliminacyjną

Tematyka alergii, a także nietolerancji pokarmowych już dawno wyszła z gabinetów lekarskich i znalazła swoje miejsce w środowisku sportowców oraz celebrytów. Dlaczego coraz więcej osób, którym szczególnie zależy na poprawieniu swojej wydolności decyduje się przejść na dietę eliminacyjną? Co sprawiło, że właśnie dieta bez glutenu i bez mleka stała się tak popularna?

Odpowiedzmy zatem na kilka ważnych pytań:

1. Dlaczego dieta eliminacyjna stała się popularna wśród sportowców?

Przykład, jak często bywa, przyszedł z góry, a konkretnie z samego szczytu tenisowych rankingów. Sukcesy tenisisty Novaka Dokovicia stały się żywą reklamą diety eliminacyjnej i tego, jak odpowiednio dobrana dieta może poprawić kondycję. Problemy, które towarzyszyły mu podczas meczów (omdlenia, napady zmęczenia), okazały się wynikać z alergii na gluten (w wielu artykułach mówi się o „nietolerancji" na gluten. Takie nazewnictwo przyjęło się w potocznej mowie, ale są różnice między nietolerancją a alergią – **przeczytaj o tym tutaj**). W przypadku Dokovicia wyeliminowanie produktów, które mu szkodziły spowodowało znaczną poprawę stanu jego zdrowia i spektakularne sukcesy sportowe. Za jego śladem poszli też inni sportowcy i w ten sposób ruszyła w świat opinia, że zrezygnowanie z glutenu i mleka to prosta droga do polepszenia

swoich wyników.

2. Czy dieta bezglutenowa wpływa na uzyskiwanie lepszych wyników?

Jak widać na opisanym powyżej przykładzie może tak być. Jeśli ktoś ma alergię (np. alergię opóźnioną, IgG zależną) na gluten to wyeliminowanie tego składnika rzeczywiście może poprawić kondycję organizmu. Jednak trzeba pamiętać, że **nie u każdego będzie to akurat gluten czy mleko** – w takim przypadku należałoby wyeliminować te składniki, które faktycznie nam szkodzą, a dojść do tego można wyłącznie robiąc testy na alergię.

- Czytaj też...

Artykuł o testach na alergię i nietolerancję pokarmową

3. Dlaczego nieleczona alergia obniża wydolność?

U sportowców stan zapalny powoduje zaburzenie równowagi hormonalnej, stres oksydacyjny, niedobory witamin i składników odżywczych (złe przyswajanie). Prowadzi to do pogorszenia pracy mięśni, koncentracji, może rozwijać się chroniczne zmęczenie oraz problemy z oddechem. Poza tym organizm, który boryka się z nieleczoną alergią reaguje tak jak na przewlekły stan zapalny, co również wpływa na jego kondycję.

- Czytaj też...

Jak powstaje marsz alergiczny

4. Czy każdy sportowiec, któremu zależy na wynikach powinien przejść na dietę bezglutenową i bezmleczną?

Zdecydowanie nie. Bardzo wiele osób przechodzi na taką dietę na własną rękę, bez uprzednich testów. Może to prowadzić po pierwsze do rozczarowania, że wyniki się nie poprawią (gdyż alergii nie ma lub jest na inny produkt), albo, co gorsza, doprowadzić do problemów zdrowotnych. **Pamiętajmy, że prawidłowo prowadzona dieta eliminacyjna z rotacją powinna być skonsultowana z dietetykiem, aby uniknąć błędów i niedoborów**. Zwłaszcza w tak wymagającej diecie, jak dieta sportowców.

- Czytaj też...

Jak prawidłowo stosować dietę eliminacyjno – rotacyjną

Poznaj mniej popularne ziarna bez glutenu – teff, amarantus, quinoa

Przechodząc na dietę bezglutenową najczęstszymi zamiennikami produktów glutenowych stają się ryż i kukurydza. Należy jednak pamiętać, że dieta eliminacyjna powinna być prowadzona z rotacją, a stosowanie cały czas tych samych substytutów może prowadzić do alergizacji

- Czytaj też...

Artykuł o diecie eliminacyjno – rotacyjnej.
Z tego powodu warto poznać inne zboża i pseudozboża, które wprowadzone do codziennej diety pozwolą ją zróżnicować i urozmaicić.

Ziarna bogate w wapń

Teff, amarantus i quinoa charakteryzują się tym, że są bardzo bogatym źródłem wapnia. Mimo, że nie są to nasze rodzime zboża warto po nie sięgnąć, gdyż pod tym względem znacznie przewyższają te uprawiane w naszym klimacie. W zależności od źródła można znaleźć informację, że np. teff i amarantus zawiera ok 300 mg wapnia na 100 gram suchego ziarna. Quinoa ma ok 100 mg, a np. gryka 31 mg. Dlatego będąc na diecie gdzie mogą grozić niedobory wapnia dobrze jest dowiedzieć się o nich czegoś więcej.

- Czytaj też...

O wapniu na diecie bezmlecznej

Teff

Teff nie jest jeszcze w Polsce bardzo popularny, ale zdecydowanie powinno znaleźć swoje miejsce w diecie bezglutenowej. Jest rekomendowany przez lekarzy i dietetyków jako doskonały substytut ziaren glutenowych. Zboże to pochodzi z Afryki. Jego ziarno jest naturalnie bezglutenowe, a dodatkowo bogate w wapń, żelazo, kwas foliowy. **Mąka z teffu** jest szczególnie polecana do wypieku bezglutenowego chleba na zakwasie, a **płatki z teffu** będą doskonałą alternatywą dla płatków owsianych na śniadanie, oraz jako dodatek do wypieków. Płatki z teffu można też zmielić na mąkę, albo dodać do wypieków. Ma bardzo neutralny smak, więc wypieki z jego dodatkiem powinny przypaść do gustu każdemu.

Zobacz nasze ciasteczka z płatkami z teffu



Ciasteczka z płatkami z teffu

Amarantus



Jeśli nie znacie jeszcze amarantusa to koniecznie musicie to zmienić. Trudno o drugie tak wartościowe i bogate w białko ziarno. Poza tym zawiera ważne aminokwasy, w tym lizynę, która

musi być dostarczana wraz z pożywieniem, a może brakować jej w diecie np. wegetariańskiej i wegańskiej. Szczególnie warto podawać amarantus dzieciom, ze względu na to, że stymuluje hormon wzrostu.
Amarantu występuje w różnych postaciach – jako mąka, płatki, ziarno oraz popping. Ten ostatni jest szczególnie lubiany przez dzieci. Pasuje świetnie do deserów, ale także jako np. panierka.
Amarantus jest naturalnym spulchniaczem, dlatego zalecany jest jako składnik mieszanek bezglutenowych.

- Czytaj też...

Zobacz nasze propozycje na bezglutenowe panierki

Quinoa

Nazywana „złotem inków”, Doceniania ze względu na swój oryginalny smak, dekoracyjny wygląd i właściwości zdrowotne. Podobnie jak amarantus zawiera dużo białka, oraz lizynę. Polecana na diecie odchudzającej, gdyż ma niski indeks glikemiczny, ale wysoką zawartość błonnika.
Warto też dodawać płatki z quinoa do dań dla dzieci, gdyż może być ona stosowana już od początku rozszerzania diety, a jest bardzo zdrowa.



- Czytaj też...

Jak gotować quinoa? Przeczytaj w naszej bazie wiedzy!

Prawidłowo prowadzona dieta eliminacyjna z rotacją nie powinna prowadzić do niedoborów. Warto wykorzystać zdrowie znajdujące się w różnych bezglutenowych ziarnach i obok kaszy jaglanej i gryczanej wprowadzić te, które opisaliśmy powyżej.
Poza tym jedzenie nie powinno się znudzić – dobrze, jeśli posiłki są smaczne, ciekawe i urozmaicone. Quinoa będzie bardzo eleganckim i smacznym dodatkiem do np. zupy – kremu, a amarantus ekspandowany (popping) pięknie wygląda jako posypka do ciastek czy lodów. Teff natomiast ułatwi pieczenie bezglutenowych ciast i pieczywa.

Wypróbuj nasiona amarantusa – możesz samodzielnie zmielić je na mąkę, albo ugotować i dodać do dań obiadowych, np do zupy.

Ciasteczka z płatkami z teffu (bez glutenu, mleka, jajek)

Przepis niezwykle prosty do wykonania i łatwy do zapamiętania. Dzięki dodatkowi teffu ciasteczka są puszyste, a zmielone wiórki kokosowe i słonecznik sprawiają, że pozostają miękkie i wilgotne. Do tej pory wiele przepisów było z użyciem mąki sojowej, jednak dla osób uczulonych na soję teff będzie dobrą alternatywą dla bezglutenowych wypieków.

Składniki (na ok. 10 ciasteczek)

- 1/3 szklanki płatków z teffu
- 1/3 szklanki słonecznika
- 1/3 szklanki wiórków kokosowych
- 1/3 szklanki mąki ryżowej
- 1/3 szklanki mleka roślinnego (np. napoju ryżowego czy sojowego)

- 3 łyżki oleju kokosowego
- 1/3 szklanki cukru trzcinowego (lub mniej, lub syrop z agawy, lub ksylitol)
- 1/2 łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia

Przygotowanie:

KROK 1. Płatki z teffu, słonecznik i wiórki kokosowe. Wsypujemy do blendera i miksujemy przez chwilę. Można też zmielić je w młynku do kawy.

KROK 2. Dosypujemy cukier, mąkę ryżową i proszek do pieczenia, dolewamy mleko roślinne, olej kokosowy i wyrabiamy ciasto.

KROK 3. Z ciasta lepimy małe kuleczki, spłaszczamy i układamy na papierze do pieczenia, zostawiając między ciasteczkami miejsce, gdyż podczas pieczenia urosną.

KROK 4. Pieczemy ok 15 minut w temperaturze ok 200 stopni. Upieczone studzimy i polewamy karobową i lub czekoladową polewą

- Sprawdź przepis na...

Tutaj znajdziesz przepis na polewę bez mleka



Płatki z teffu

TEFF jest to naturalne bezglutenowe ziarno pochodzące z

Afryki. Doskonałe do wypieków. Płatki z teffu są bardzo uniwersalne – można ugotować je na śniadanie, albo zmielić i dodać jako mąka do ciast, naleśników, ciasteczek. Jedno opakowanie płatków z teffu od Vita Natura ma 250 gram. W praktyce daje do 2 pełne szklanki suchych płatków.

Jakie są rodzaje ryżu? Wybór jest ogromny!

Osoby z alergią pokarmową bardzo często jako dodatek do dań wybierają ryż. Jest naturalnie bezglutenowy, uniwersalny i łatwy w przygotowaniu. Chcemy pokazać, że nie trzeba ograniczać się wyłącznie do najpopularniejszego rodzaju, czyli ryżu białego.
Różnorodność jest tak duża, że mając w domu zapas różnych kształtów i kolorów dania z ryżem się nam nie znudzą!

Ile znasz rodzajów ryżu?

Najczęściej wybierany jest zwykły, biały ryż. Niektóre osoby wolą brązowy, ale nie zastanawiają się już jaki rodzaj ryżu trafia na ich talerz. W sklepach zwykle napotkamy takie nazwy jak „basmati”, „parboiled”, czy „ryż brązowy”. Ewentualnie spotkamy także ryż jaśminowy i do sushi.

W rzeczywistości jest bardzo wiele odmian i rodzajów ryżu. Dzielą się nie tylko ze względu na gatunek, ale też kolor, długość i kształt ziarna czy przeznaczenie w kuchni.

Jeśli więc bierzemy pod uwagę długość i kształt ziarna to ryż może być: **krótkoziarnisty, średniozianisty, długoziarnisty,**

okrągły
Jeśli bierzemy pod uwagę kolor może być **ryż biały, ryż brązowy, ryż czarny, ryż czerwony, ryż kolorowy.**
Podział na gatunki i odmiany jest bardzo trudny, gdyż jest ich bardzo wiele. Najpopularniejsze to np. ryż basmati, jaśminowy, calasparra, słodki (kleisty).



Co oznacza słowo „paraboiled”?

Nie jest to oznaczenie gatunku, tylko informacja, że ryż został poddany krótkotrwałemu działaniu pary, w celu zachowania jego wartości odżywczych.

Jak dobrać ryż?

Wybierając ryż przede wszystkim powinniśmy się kierować jego przeznaczeniem. Są rodzaje ryżu bardziej uniwersalne (np. basmati), ale do niektórych potraw powinniśmy wybrać konkretny

gatunek albo rodzaj.
Warto też jeśli mamy wybór sięgać po ryż pełnoziarnisty. Wszystkie rodzaje ryżu (oprócz ryżu białego) w ofercie Vita Natura są pełnoziarniste – nawet te, które zwykle spotykamy w wersji oczyszczonej np. jaśminowy czy calasparra.

Charakterystyka rodzajów ryżu

Do czego ryż calasparra, a do czego jaśminowy? Sprawdź w naszej tabeli!

NAZWA ryżu VITA NATURA	KOLOR	ZIARNO	CHARAKTERYTYKA	CZAS GOTOWANIA	ZASTOSOWANIE
Ryż biały BIO	biały	długoziarnisty	Neutralny w smaku, do gotowania na sypko	Ok 20 minut jeśli gotujemy w wodzie, ok 40 minut jeśli na parze	Uniwersalny, do dań obiadowych, zapiekanek. Tam, gdzie podaje się ryż na sypko
Ryż okrągły, brązowy, BIO	jasnobrązowy	Okrągłe, krótkie ziarno	Delikatnie orzechowy, po ugotowaniu kleisty, ale mniej niż ryż słodki	Ok 30 minut	Dobry do dań kuchni azjatyckiej, może być nawet używany do pełnoziarnistej wersji sushi!
Ryż długi, brązowy, BIO	jasnobrązowy	długoziarnisty	Delikatnie orzechowy, po ugotowaniu pozostaje sypki i lekko twardy	Ok 30 minut	Ten ryż najczęściej kryje się pod nazwą „ryż brązowy". Pełnoziarnista alternatywa dla ryżu białego.
Ryż jaśminowy, brązowy, BIO	jasnobrązowy	długoziarnisty	Z lekką nutą jaśminu, po ugotowaniu pozostaje sypki	Ok 30 minut	Do dań kuchni azjatyckiej, do smażenia
Ryż basmati, brązowy, BIO	jasnobrązowy	długoziarnisty	Charakterystyczny dla ryżu basmati, po ugotowaniu pozostaje sypki	Ok 30 minut	Idealny do smażenia, ale także jako dodatek do dań obiadowych, sosów
Ryż calasparra, brązowy, BIO	jasnobrązowy	średnioziarniste	Delikatnie orzechowy, po ugotowaniu delikatnie kleisty	Ok 30 minut	Dobry do risotto i paelli.
Ryż słodki, brązowy, BIO	jasnobrązowy	Okrągły, krótkie ziarno	Wbrew nazwie nie jest słodki, lekko orzechowy, mocno kleisty	Ok 30 minut	Przede wszystkim do dań kuchni azjatyckiej – używany głównie do deserów, np. słodkich kuleczek z ryżu, czy ryżowego ciasta
Ryż czerwony, BIO	czerwony	długoziarnisty	Bardziej zdecydowany smak niż w przypadku białego ryżu, po ugotowaniu pozostaje sypki	Ok 30 minut	Bardzo dekoracyjny, gotuje się na sypko. Dobry do dań obiadowych, zapiekania, sałatek
Ryż czarny, BIO	czarny	długoziarnisty	Bardziej zdecydowany smak niż w przypadku białego ryżu, po ugotowaniu pozostaje sypki i dość twardy	Ok 30 minut	Bardzo dekoracyjny, gotuje się na sypko. Dobry do dań obiadowych, zapiekania, sałatek
Ryż dziki, BIO	czarny	Bardzo długie ziarna	Bardziej zdecydowany smak niż w przypadku białego ryżu, po ugotowaniu pozostaje sypki. Ziarno jest dość twarde nawet po ugotowaniu.	Ok 40 minut	Jako dodatek do dań – pasuje do drobiu, ryb. Można użyć także w sałatkach.

Jak gotować ryż?

Sposobów na gotowanie jest wiele. Najpopularniejszy to gotowanie w gorącej, lekko osolonej wodzie. Warto pamiętać, że proporcje wody i ryżu powinny być tak dobrane, żeby nie odlewać wody po gotowaniu, tylko aby ryż w całości ją wchłonął. Dzięki temu nie wylewamy do zlewu cennych składników odżywczych.

Kilka podstawowych zasad gotowania ryżu:

-  Każdy ryż przed gotowaniem trzeba wypłukać dobrze pod wodą.
- Ryż długoziarnisty powinien być ugotowany na sypko. Najlepiej gotować go w proporcjach 2 szklanki wody na szklankę ryżu. Brązowy ryż gotujemy pod przykryciem ok. 20 minut, po czym wyłączamy gaz i odstawiamy całość jeszcze na 20 minut, żeby ryż wchłonął całą wodę i ugotował się na parze.
- W przypadku risotto i paelii używamy ryżu o okrągłych ziarnach (najlepiej calasparra). Wówczas suchy ryż chwilę podsmażamy na patelni, a potem gotujemy go w daniu, w bulionie.
- Jeśli chcemy uzyskać ryż kleisty używamy tego z okrągłym ziarnem (brązowy okrągły, lub ryż słodki (kleisty). Wówczas również gotujemy go podobnie jak ryż długi, z tym, że nie należy zapomnieć o zostawieniu go, aby odpoczął i wchłonął wodę. Ryż przed klejeniem zostawiamy do wystudzenia.

Różne rodzaje ryżu dostępne są w sklepie internetowym firmy Vita Natura. Patrz tutaj.

Mini – tartinki z malinami i kremem czekoladowym (bez glutenu, jajek, mleka)

Szybki i prosty bezglutenowy spód z kokosa doskonale sprawdzi się do mini – tart. To, z czym go podamy, zależy już od naszej inwencji i upodobań. Teraz w szczycie sezonu serdecznie zachęcamy, aby jak najczęściej wykorzystywać świeże owoce jagodowe – maliny, truskawki i borówki, które kupić można praktycznie wszędzie. Proponujemy też zrobić pyszny, zdrowy krem czekoladowy na bazie daktyli. Można też użyć kremu z przepisu na tartę bananową lub innego z naszych kremów i śmietanek roślinnych (linki znajdziesz poniżej). Nasze mini – tartinki z malinami i kremem czekoladowym zasmakują każdemu, a zwłaszcza miłośnikom malin!

- Zobacz też...

Przepis na tartę z bananami

Składniki (na dwie mini – tarty o średnicy 10 cm):

Spód kokosowy:

- 100 g wiórków kokosowych
- 3 – 4 czubate łyżki mąki ryżowej
- 8 łyżek mleka roślinnego

- 5 łyżek syropu ryżowego lub z agawy

Krem daktylowy:

- 2 szklanki daktyli bez pestek
- 3 szklanki wrzątku
- 3 łyżki kakao
- 3 łyżki zmielonego siemienia lnianego

Przygotowanie mini – tartinek:

KROK 1. Wszystkie składniki na spód umieszczamy w misce i zagniatamy ciasto. Będzie ono dość kruche i sypkie, jednak powinno się lepić. Wyklejamy ciastem 2 blachy wysmarowane olejem kokosowym. Pieczemy w 180°C ok. 15 minut. Spody wyjmujemy i studzimy.

KROK 2. Daktyle zalać wrzątkiem i odstawić na około 1 godzinę. Następnie gotować 10 – 15 minut, aż zmiękną. Zmiksować na gorąco z dodatkiem kakao, na koniec dodać siemię i ponownie zmiksować. Krem przed nałożeniem należy dobrze schłodzić w lodówce.

KROK 3. Nałożyć krem na kokosowe spody. Można zrobić to szprycą cukierniczą lub rozprowadzić łyżką. Na wierzch nałożyć owoce.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciastka:

- Kokosanki jaglane
- Szyszki z ryżu i prosa
- Bezglutenowe ciasteczka cynamonowe
- Kruche ślimaczki z daktylami i kokosem
- Szybkie ciastka gryczane bez pieczenia



Mini – tartinki z malinami i kremem czekoladowym

SPRAWDŹ TEŻ PRZEPIS NA NASZE LODY Z AWOKADO I MALINAMI!

Muffinki pączkowe (bez glutenu, jajek, mleka)

Smażenie tradycyjnych pączków trwa dość długo. Poza tym trudno o nich powiedzieć, że są dietetyczne. Dlatego proponujemy alternatywę – szybkie muffinki pączkowe z nadzieniem z marmolady. Całkowity czas przygotowania to maximum 10 minut robienia ciasta i 15 – 20 minut pieczenia.

Składniki (na ok. 6 – 8 muffinek):

- 1 szklanka mąki sojowej
- 3/4 szklanki mąki kukurydzianej
- 3/4 szklanki cukru

- 1 1/2 łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia
- kleik z zmielonego siemienia lnianego
- 1/3 szklanki oleju (np. kokosowego)
- 1 szklanka mleka roślinnego (sojowe, ryżowe czy migdałowe)
- marmolada do pączków
- cukier puder + sok z ćwiartki pomarańczy na lukier

Przygotowanie muffinków pączkowych (opisane w krokach):

- JAK ZROBIĆ...?

Kleik z siemienia lnianego dobrze zastępuje jajko. W tym przypadku należy 1 łyżkę mielonego siemienia lnianego zalać niedużą ilością gorącej wody – tak, aby powstał gęsty kleik. Trzeba chwilę poczekać, aby siemię napęczniało. Przyjmuje się, że 1 duża łyżka tego kleiku to 1 małe jajko.
KROK 1. Składniki mokre (olej, kleik, mleko) wlać do miski i krótko wymieszać.

KROK 2. Składniki suche (mąki, proszek do pieczenia i cukier) wymieszać oddzielnie i dodać do składników mokrych. Wszystko razem pomieszać chwilę ręczną trzepaczką, do połączenia się wszystkich składników.

KROK 3. Do foremek na babeczki wlać ciasto do ok. 2/3 wysokości. Nałożyć łyżkę marmolady. Przykryć łyżką ciasta.

KROK 4. Piec 15 – 20 minut w temperaturze 180 – 200°C.

KROK 5. Muffiny wyjąć z piekarnika i poczekać chwilę aż trochę ostygną. Pokryć je lukrem. Lukier można zrobić ucierając cukier puder (ok. 2 łyżki) z sokiem z pomarańczy.

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

1. Siemię lniane można zastąpić jajkiem, jeśli dieta na to pozwala. 2. Marmoladę można zastąpić **dżemem słodzonym fruktozą**, a cukier **ksylitolem** (wtedy pół szklanki wystarczy) – dzięki temu muffinki będą mniej kaloryczne i odpowiednie dla diabetyków. Należy pamiętać, żeby wtedy zrezygnować z lukru. 3. Pomarańczę można zastąpić cytryną.

- UWAGI DO PRZEPISU

1. Muffinki zdecydowanie lepiej smakują po wystygnięciu. 2. Surowe ciasto ma charakterystyczny zapach mąki sojowej, ale po upieczeniu nie jest on wyczuwalny.

Polecamy także inne przepisy na babeczki/muffinki:

Na słodko:

- Muffinki z borówkami
- Marchewkowe muffinki z karobem
- Babeczki nadziewane
- Bezglutenowe babeczki czekoladowo – kokosowe
- Babeczki gryczano – bananowe

Na słono:

- Bezglutenowe babeczki z pieczarkami
- Warzywne babeczki z jajkami przepiórki i quinoa
- Wytrawne muffiny z cieciorką



Muffinki pączkowe

Marchewkowe muffinki z karobem (bez glutenu, mleka)

Karob (inaczej mączka z chleba świętojańskiego) jest dobrym zamiennikiem kakao. Marchewkowym muffinkom nadaje ciekawy smak i ładny, brązowy kolor. Na jego bazie można zrobić też polewę „czekoladową”.

Składniki:

- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej

- 1 szklanki cukru (może być ksylitol, wtedy 1/2 szklanki)
- 5 średnich marchewek startych na grubych oczkach
- 2 jajka
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka bezglutenowego proszku do pieczenia
- 2 czubate łyżeczki karobu
- 3/4 szklanki oleju

Składniki na polewę:

- 2 łyżki oleju kokosowego
- 1 łyżka karobu
- łyżeczka syropu z agawy

Posypka:

- amarantus ekspandowany (popping), wiórki kokosowe lub mielone orzechy (np. laskowe)

Przygotowanie muffinków marchewkowych:

KROK 1. Jajka ubijamy z cukrem – dość długo, aż masa będzie biała i puszysta.

KROK 2. Do masy jajecznej dodajemy wymieszane: mąki, sodę, proszek, karob. Krótko miksujemy. Dolewamy olej, miksujemy chwilę, a na koniec do masy wrzucamy startą marchew i mieszamy łyżką.

KROK 3. Ciasto wlewamy do wysmarowanych tłuszczem foremek (chyba, że używamy silikonowych), ok. 3/4 wysokości.

KROK 4. Pieczenie – 15 – 20 minut (lub do suchego patyczka) w temperaturze 180°C.

KROK 5. Polewa: Do rozpuszczonego i przestudzonego tłuszczu kokosowego (ok. 2 łyżek) dodajemy czubatą łyżkę karobu oraz łyżkę syropu z agawy. Mieszamy, aż do połączenia składników. Nie gotujemy! Przestudzone muffinki moczymy w polewie, a potem w amarantusie ekspandowanym.

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

1. Karob możesz zastąpić kakao lub zupełnie pominąć ten składnik.

- UWAGI DO PRZEPISU

1. Jajka muszą być dobrze ubite z cukrem. 2. Amarantusem ekspandowanym można też oprószyć foremki, wcześniej smarując je olejem kokosowym lub innym roślinnym.

- PRZECZYTAJ TEŻ...

Czy wiesz, dlaczego warto wprowadzić amarantus na stałe do swojej diety? **Przeczytaj ten artykuł!**

Polecamy także inne przepisy na babeczki/muffinki:

Na słodko:

- Muffinki pączkowe
- Muffinki z borówkami
- Babeczki nadziewane
- Bezglutenowe babeczki czekoladowo – kokosowe
- Babeczki gryczano – bananowe

Na słono:

- Bezglutenowe babeczki z pieczarkami
- Warzywne babeczki z jajkami przepiórki i quinoa
- Wytrawne muffiny z cieciorką

Ciasto mocno czekoladowe (bez glutenu, mleka, jajek)

Nikt nie pozna, że nasze ciasto mocno czekoladowe jest bez glutenu, jajek i mleka. Jest smaczne, wilgotne i mocno czekoladowe. Nie kruszy się, a dzięki intensywnemu smakowi kakao nie czuć tego, że użyta została inna mąka niż pszenna. Smak kawy jest niewyczuwalny, ale jest ona konieczna, aby ciasto nabrało wilgoci. Ci, którzy unikają kawy, mogą użyć jej zastępnika – kawy z cykorii. I jeszcze jeden plus – robi się je szybko i łatwo, w jednej misce i bez miksera.

Składniki:

W przypadku tego ciasta rozdzielamy składniki suche i mokre.

Mokre:

- 2 łyżki mielonego siemienia lnianego zalanego połową szklanki ciepłej wody
- 6 łyżeczek mleka ryżowego w proszku zalanego połową szklanki gorącej wody
- 1 szklanka kawy zwykłej lub kawy z cykorii (gorąca, świeżo zaparzona)
- 1/2 szklanki oleju

Suche:

- 1 szklanka mąki sojowej
- 1/4 szklanki mąki ryżowej
- 1/4 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1,5 szklanki cukru zwykłego lub trzcinowego
- 3/4 szklanki kakao
- 2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Przygotowanie ciasta mocno czekoladowego:

KROK 1. Wszystkie suche składniki mieszamy w jednym naczyniu.

KROK 2. Składniki mokre (OPRÓCZ KAWY!), czyli kisiel z siemienia, mleko ryżowe i olej wlewamy do dużej miski i mieszamy do połączenia składników.

KROK 3. Do miski z mokrymi składnikami wsypujemy składniki suche i chwilkę mieszamy. Masa będzie bardzo gęsta.

KROK 4. Powoli, partiami, wlewamy gorącą kawę, ciągle mieszając. Kawa rozpuści kakao i rozrzedzi masę.

KROK 5. Pieczenie – ciasto wlewamy do formy (najlepiej okrągłej, o średnicy 22 cm). Pieczemy 40-50 minut (lub do

suchego patyczka) w temperaturze 180°C.

- Co możesz zamienić?

Kakao – można spróbować zastąpić karobem, jednak smak i kolor ciasta będzie inny. Mleko ryżowe można zastąpić dowolnym mlekiem w proszku. Kawę możesz zastąpić, np. **bezglutenową kawą z cykorii.**

- UWAGI DO PRZEPISU

1. Surowe ciasto ma charakterystyczny zapach mąki sojowej. Po upieczeniu nie będzie on wyczuwalny. 2. Lepiej nie używać miksera tylko mieszadła lub zwykłej łyżki (np. drewnianej). 3. Ciasto mieszamy krótko, tylko do połączenia składników.
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
- Mazurek z kremem z kaszy jaglanej
- Szybkie ciasto na kruchych ciasteczkach
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Cobbler, czyli owoce pod ciastem



Ciasto mocno czekoladowe