Jaglane brownie bez pieczenia (bez cukru, glutenu, mleka, jajek)

Nasza kolejna propozycja – jaglane brownie bez pieczenia – jest pyszną alternatywą dla tego tradycyjnego. Jego główną zaletą jest to, że nie dodaliśmy do niego cukru i że bardzo łatwo go wykonać. Uczulonym na kakao proponujemy zamienić kakao na karob.

Składniki:

Składniki na masę:

- 3/4 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 2 szklanki wody (do kaszy)
- 3/4 szklanki daktyli bez pestek
- 2/3 szklanki wrzątku (do daktyli)
- 3 łyżki kakao
- 2 łyżki oleju kokosowego nierafinowanego
- szczypta soli (np. morskiej lub himalajskiej)
- ewentualnie wanilia

Składniki na polewę:

- 2/3 szklanki daktyli bez pestek
- niecałe 1/2 szklanki wody
- 1 czubata łyżka oleju kokosowego nierafinowanego
- 2 łyżki kakao

Przygotowanie jaglanego brownie bez pieczenia:

Przygotowanie masy:

Kaszę jaglaną dokładnie przepłukać na sitku, aż woda będzie czysta. Odstawić do odsączenia. Daktyle drobno pokroić, zalać wrzątkiem (podaną ilością wody) i odstawić na ok. 15 minut. Zagotować wodę na kaszę, wsypać kaszę i daktyle razem z płynem (z wodą od daktyli). Gotować na małym ogniu do miękkości kaszy (ok. 20 minut), a następnie dodać kakao i olej kokosowy. Całość zmiksować i wyłożyć do płaskiego naczynia (15x22cm).

Przygotowanie polewy:

Daktyle drobno pokroić, zalać wodą i gotować na małym ogniu, do momentu aż daktyle wchłoną całą wodę. Dodać czubatą łyżkę oleju kokosowego i kakao, a następnie zmiksować. Na masę jaglaną wyłożyć polewę.

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
- 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

Jaglane brownie bez pieczenia