Ciastka gryczane bez pieczenia (bez glutenu, jaj, mleka, cukru)

Powszechnie wiadomo, że na zabawie sylwestrowej nie może zabraknąć przekąsek i różnego rodzaju wypieków, dlatego mamy dla Was wspaniały przepis na ciastka gryczane bez pieczenia, które można zrobić w bardzo krótkim czasie. Dzięki temu będziecie mogli spędzić więcej czasu na innego rodzaju przygotowaniach.

Składniki na ciastka:

- 1 opakowanie płatków gryczanych (300g)
- 1 i 1/2 szklanki mleka ryżowego w płynie
- 1/2 kostki margaryny
- 1 szklanka daktyli bez pestek
- 2/3 szklanki rodzynek
- 1 gorzka czekolada bez cukru (ze stewią) lub czekolada karobowa (100g)
- 1 łyżka kakao (lub karobu)
- opcjonalnie wanilia lub cukier waniliowy

Przygotowanie ciastek gryczanych bez pieczenia:

Zagotować mleko z rodzynkami i drobno pokrojonymi daktylami, dodać czekoladę, margarynę i kakao. Gotować ok. 5 minut. Wsypać płatki gryczane, dokładnie wymieszać, zagotować. Odstawić z ognia na ok. 10 minut, a następnie nabierać łyżką małe porcje i kłaść na blaszkę wyłożoną papierem (lub inne płaskie naczynie). Po wystygnięciu ciastka są gotowe do jedzenia.

Smacznego!

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

Ciastka gryczane bez pieczenia

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciastka:

- Kokosanki jaglane
- Szyszki z ryżu i prosa
- Bezglutenowe ciasteczka cynamonowe
- Kruche ślimaczki z daktylami i kokosem
- Mini – tartinki z malinami i kremem czekoladowym

Owoce palmy daktylowej; bogate są w błonnik, potas, żelazo, magnez, a także w witaminy A, B1, B2 i PP. Daktyle traktowane są przede wszystkim jako owoce deserowe, dodaje się je do ciast (zwłaszcza keksów). Wykorzystać je można także do dżemów.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU