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

Batoniki energetyczne (bez pszenicy, mleka, jajek)

Dzisiaj mamy dla Was świetną propozycję na deser lub dodatek do drugiego śniadania do szkoły czy pracy. Batoniki energetyczne są miękkie, szybkie w przygotowaniu i bardzo smaczne. Dodają energii i siły. Można do nich dodawać różne bakalie i za każdym razem otrzymamy inny smakołyk! Warto je samemu przygotować w domu zamiast kupować gotowe słodycze, bo wtedy wiemy, co jemy i co jedzą nasze dzieci. Na pewno Wam zasmakują.

Składniki na batoniki energetyczne:

Suche:

- 1 1/2 szklanki płatków owsianych bezglutenowych
- 1/2 szklanki wiórków kokosowych
- 1/2 szklanki suszonej żurawiny

Mokre:

- 2 średnie, dojrzałe banany
- 2-3 łyżki syropu daktylowego
- 1/2 szklanki mleka kokosowego zagęszczonego (lub 1/3

szklanki zwykłego)
- 2 czubate łyżki stałego oleju kokosowego extra virgin

Przygotowanie:

W misce wymieszać wszystkie suche składniki. Mleko podgrzać w garnku, dodać olej kokosowy, syrop daktylowy oraz pokrojone banany. Zmiksować, wlać do miski z płatkami i dokładnie wymieszać. Masę wyłożyć do naczynia do zapiekania (żaroodpornego) o wymiarach 22cm x 14cm, wyrównać powierzchnię i piec przez około 40 minut w piekarniku nagrzanym do 200 stopni. Po wystudzeniu pokroić.

Smacznego!

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



Batoniki energetyczne

Deser jabłkowo – kokosowy z prosem (bez glutenu, mleka, jajek)

Jabłka – chyba nikogo nie trzeba zachęcać ani przekonywać do ich jedzenia. Są pyszne, niedrogie, sezonowe i uniwersalne. Tradycyjnie pasują do cynamonu, czy wanilii, ale można też pobawić się smakiem, łącząc jabłko i proso z mlekiem kokosowym. Tak powstał nasz deser jabłkowo – kokosowy z prosem. To proste i szybkie danie jest świetne na podwieczorek, deser, albo nawet na śniadanie!

Składniki (na 2 lub 3 desery, w zależności od rozmiaru pucharków):

- 4 jabłka
- 1/2 szklanki mleka kokosowego
- 2 łyżeczki mąki ziemniaczanej
- coś do słodzenia: np. syrop z agawy, cukier trzcinowy. Jeśli mamy słodkie jabłka, można w ogóle nie dosładzać.
- orkisz ekspandowany w miodzie
- syrop daktylowy

- Przeczytaj o orkiszu

Tutaj znajdziesz artykuł o orkiszu

Przygotowanie deseru jabłkowo – kokosowego z prosem:

KROK 1. Jabłka obrać, usunąć gniazda nasienne, pokroić na małe kawałki i rozprażyć na patelni podlewając odrobiną wody. Jabłka powinny być miękkie, o konsystencji puree. Można je też zmiksować (jeśli mamy odmianę, która trudno się rozpada), albo rozgnieść tłuczkiem do ziemniaków. jeśli jabłka są kwaśne odrobinę dosładzamy.

KROK 2. W mleku kokosowym rozmieszać mąkę ziemniaczaną i wlać do jabłek. Chwilę pogotować, aż powstanie dość gęsty budyń.

KROK 3. Na dno pucharów wlać syrop daktylowy, nałożyć masę i schłodzić. Przed samym podaniem posypać orkiszem i polać jeszcze syropem daktylowym.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na desery i budynie bezmleczne:

- Deser z nasion chia z owocami
- Bezmleczny deser borówkowo – malinowy
- Deser jaglany z truskawkami
- Deser z kremem ryżowym i truskawkami
- Kremowy deser z orzechów nerkowca z pomarańczami
- Deser z tapioki z dżemem
- Owocowy budyń z teff
- Budyń z kaszy jaglanej z daktylami



Syrop daktylowy – nie tylko do słodzenia! Syrop daktylowy jest bardzo słodki i bardzo gęsty. Z powodzeniem może byś stosowany jako zdrowy zamiennik dla polewy czekoladowej, a także jako świetny składnik dressingu do sałatek albo marynat do mięsa czy warzyw.



Zupa z pieczonych warzyw (bez mleka, glutenu, jajek)

Jesień idzie, nie ma na to rady… organizm nie lubi zmian, a pierwsze chłodne dni mogą dać w kość. Dlatego dobrym pomysłem jest zaserwowanie rozgrzewającej i sycącej zupy. Żółte warzywa, sycąca kaszka kukurydziana, aromatyczne przyprawy. A do tego jako uzupełnienie czarna quinoa i sezam. I tak powstała nasza żółta zupa z pieczonych warzyw.

Składniki:

- Warzywa: 1 żółta cukinia, 1 czerwona i 1 żółta papryka, 1 cebula, 3-4 marchewki
- 1 szklanka bulionu warzywnego
- 1 szklanka ugotowanej kaszki kukurydzianej
- 1/2 szklanki ugotowanej czarnej (lub czerwonej) kaszy quinoa

- Przeczytaj też...

Dlaczego warto sięgnąć po quinoa (komosę ryżową)?

- Ziarna sezamu do posypania
- Przyprawy: zależy od upodobań. Jeśli zupa ma być też dla dziecka, lepiej zrezygnować z dużej ilości ostrych

przypraw. Dobrze sprawdzi się wtedy kolendra czy gałka muszkatołowa. Jeśli zupa ma być mocno rozgrzewająca, można użyć imbiru, curry lub świeżej kolendry.

Przygotowanie zupy z pieczonych warzyw:

KROK 1. Przygotowujemy warzywa: cukinię kroimy, marchewkę obieramy i kroimy, cebulę obieramy i kroimy na większe kawałki. Wszystkie warzywa macerujemy w niewielkiej ilości oliwy z oliwek i soli. Pieczemy ok. 20 minut w 210°C.

KROK 2. Upieczone warzywa i ugotowaną kaszkę kukurydzianą wrzucamy do misy blendera, wlewamy bulion i miksujemy do uzyskania gładkiej masy.

KROK 3. Zupę przelewamy do garnka, dodajemy przyprawy i gotujemy przez chwilę. Jeśli zupa wydaje nam się za gęsta, można dodać więcej bulionu lub mleko kokosowe. Uwaga! Świeżą kolendrę dodajemy już po zdjęciu zupy z palnika!

KROK 4. Gotowe danie posypujemy ugotowaną komosą ryżową i uprażonym na suchej patelni sezamem.

Smacznego!

Polecamy także przepisy na inne zupy:

- Zupa – krem z kalafiora
- Zupa ogórkowa z batatami
- Zupa jarzynowa z jarmużem
- Zupa krem z białych szparagów
- Lekka zupa pomidorowa z czerwoną soczewicą
- Zupa z cukinii z grzankami
- Zupa z soczewicy i warzyw z quinoa
- Krupnik z kaszą jaglaną
- Gazpacho z kaszą jaglaną
- Bezmleczny chłodnik litewski



Zupa z pieczonych warzyw

Koktajl jaglany (bez mleka, soi)

Kasza jaglana jest niesamowicie uniwersalna. Można na przykład zrobić z niego koktajl jaglany wzbogacając zwykły koktajl owocowy, dzięki czemu będzie jeszcze bardziej zdrowy i sycący. Oprócz składników odżywczych występujących w owocach, które do niego dodamy (u nas banany i pomarańcze), znajdą się także liczne witaminy i mikroelementy znajdujące się w kaszy jaglanej. Warto też dodać, że ma ona właściwości odkwaszające. Dodawanie prosa do koktajli owocowych to też doskonały sposób

na to, żeby przekonać dzieci do spożywania tej zdrowej kaszy lub też im ją „przemycić”. Naturalna słodycz banana połączona z mlekiem roślinnym, przełamana sokiem z pomarańczy stanowi idealny pomysł na drugie śniadanie lub podwieczorek!

Składniki (na 1 porcję):

- 1/2 szklanki mleka roślinnego (np. ryżowego lub migdałowego)
- 1 banan
- sok z połowy lub całej pomarańczy
- 3 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej

- Kasza jaglana

Jak ugotować kaszę jaglaną dowiesz się tutaj.

Przygotowanie koktajlu jaglanego:

Zmiksować wszystkie składniki, przelać koktajl do szklanki. Smacznego!



Koktajl jaglany

Zupa z soczewicy i warzyw z quinoa (bez glutenu, mleka,

jajek)

Smaczny i sycący obiad w 30 minut? Nasza propozycja to zupa z soczewicy i warzyw z quinoa. Zawsze warto mieć w domu zapas soczewicy, gdyż można z niej łatwo przygotować szybkie danie lub przekąskę. Tutaj soczewicę urozmaiciliśmy smakiem warzyw korzennych, takich jak marchewka, seler, pietruszka oraz por. Ponieważ naszej zupy się nie zagęszcza i nie rozgotowuje się warzyw, zostaje w niej więcej składników odżywczych, a pyszna quinoa dodatkowo wzbogaca ją w wapń.

- SOCZEWICA - KTÓRĄ WYBRAĆ?

Jeśli jeszcze nie znasz soczewicy, lub chcesz się dowiedzieć o niej coś więcej, sprawdź nasz **artykuł w bazie wiedzy o produktach**.

Składniki:

- 1 szklanka soczewicy (dowolnego koloru, tutaj soczewica czerwona)
- 1/2 litra bulionu warzywnego (może być z kostki lub proszku, ale najlepiej bez glutenu i bez polepszaczy smaku!)
- warzywa: 2 marchewki, 1/2 selera, 2 pietruszki, 1 por
- olej do smażenia (np. olej kokosowy)
- przyprawy: gałka muszkatołowa, curry, pieprz, sól
- ugotowane ziarno quinoa

- Jak ugotować quinoa?

Sprawdź w naszym **przepisie na sałatkę**

Przygotowanie zupy z soczewicy i warzyw z quinoa (na 3 – 4 porcje):

KROK 1. Soczewicę wypłukać, zalać zimną wodą i gotować ok. 10 – 15 minut.

KROK 2. Obrać warzywa, pokroić w plastry i podsmażyć przez chwilę na patelni.

KROK 3. Soczewicę odsączyć, przesypać do garnka, zalać bulionem i dodać podsmażone warzywa oraz przyprawy. Gotować ok. 15 minut od czasu do czasu mieszając.

KROK 4. Zmiksować zupę, żeby powstał krem. Jeśli będzie za gęsta, można dodać więcej bulionu i jeszcze raz zagotować. Można też rozrzedzić ją mlekiem kokosowym.

KROK 5. Wymieszać z ugotowaną quinoa.

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

1. Soczewica może być dowolna, tutaj jest czerwona. 2. Warzywa można zmieniać: można dodać paprykę, pomidory, cukinię. 2. Jeśli nie macie bulionu, możecie zastąpić go wodą. Trzeba tylko mocniej przyprawić zupę. 3. Można dodać też mleko kokosowe.
Smacznego!

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

Polecamy także przepisy na inne zupy:

- Zupa – krem z kalafiora
- Zupa ogórkowa z batatami
- Zupa jarzynowa z jarmużem
- Zupa krem z białych szparagów
- Zupa pomidorowa z czerwoną soczewicą

- Zupa z cukinii z grzankami
- Zupa z pieczonych warzyw
- Krupnik z kaszą jaglaną
- Gazpacho z kaszą jaglaną
- Bezmleczny chłodnik litewski



yw z quinoa

Deser z tapioki z dżemem (bez glutenu, bez mleka, jajek)

Znudził się kisiel? Budyń się przejadł? Wypróbuj deser z tapioki z dżemem! Jest on bardzo smaczny, a dodatkowo kuleczki z tapioki nadają mu ciekawą konsystencję.

Składniki (na jedną porcję):

- 1 szklanka mleka kokosowego
- 1/2 łyżeczki syropu z agawy
- 2 łyżki tapioki w granulacie (małe granulki)
- owoce w syropie

- CZY ZNASZ TEN PRODUKT?

Tapioka – krótki opis znajdziesz w naszej bazie produktów bezglutenowych w **artykule o mąkach**.

Przygotowanie deseru z tapioki z dżemem:

KROK 1. Granulat z tapioki moczyć ok. pół godziny w gorącej wodzie.

KROK 2. Zagotować mleko kokosowe i dodać namoczoną tapiokę.

KROK 3. Gotować ok. 15 minut, aż granulki zrobią się miękkie i przezroczyste, a deser zgęstnieje.

KROK 4. Przelać deser do miseczki i odstawić do ostygnięcia. Włożyć do lodówki na kilka godzin.

KROK 5. Doskonale smakuje z kwaskowymi owocami w syropie, np. z jagódką kamczacką od Primavika.

Smacznego!

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

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

Mleko kokosowe można zamienić na inne mleko roślinne lub krowie, jeśli dieta na to pozwala.

- UWAGI DO PRZEPISU

1. Deser można zrobić dzień wcześniej – jeśli postoi całą noc w lodówce, będzie bardziej zwarty, a kulki będą miały czas napęcznieć.

- SPRAWDŹ TEŻ...

Jeśli masz ochotę na tradycyjny, domowy kisiel **sprawdź ten przepis**.
Polecamy także inne przepisy na desery i budynie bezmleczne:

- Deser z nasion chia z owocami
- 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



Deser z tapioki z dżemem

Zapiekany ryż z jabłkiem (bez glutenu, mleka, jajek)

Ryż zapiekany z jabłkiem jadł w dzieciństwie chyba każdy. U nas to sycące, smaczne i przywołujące wspomnienia danie odkryjecie w nowej odsłonie. Tak przygotowany ryż daje się ładnie kroić na kawałki.

Składniki:

- 1 opakowanie budyniu waniliowego bez cukru i glutenu
- 3 szklanki ryżu (może być biały lub ryż słodki)
- 600-700 ml mleka roślinnego, np. ryżowego, sojowego, migdałowego, itp.)
- 6 dużych jabłek
- skórka z jednej pomarańczy
- 10 łyżek syropu z agawy
- 1 łyżka oleju kokosowego (opcjonalnie)
- cynamon

Przygotowanie:

KROK 1. Ryż opłukać. Zagotować ok. 400 ml mleka. Wsypać ryż, gotować ok. 15 minut często mieszając. Aby nie przywierało, można dodać łyżkę oleju kokosowego. Ryż wchłonie całe mleko. Jeśli ryż szybciej niż będzie ugotowany wchłonie całe mleko, można dolewać trochę gorącej wody lub dolać ok. 100 ml mleka, aby masa się nie przypalała. **Ryż powinien być dość miękki, ale nie rozgotowany.**

KROK 2. Budyń rozmieszać z pozostałym mlekiem i dolać do gotującego się ryżu. Chwilę gotować. Zdjąć z gazu i dodać ok. 8 łyżek syropu z agawy (najlepiej próbować w trakcie i dodać taką ilość jaką słodycz preferujemy).

KROK 3. Obrać jabłka i zetrzeć na tarce. Dodać do nich otartą skórkę z pomarańczy (osoby uczulone na cytrusy pomijają ten składnik), cynamon, 2 łyżki syropu z agawy (lub więcej, jeśli jabłka były kwaśne). Wymieszać.

KROK 4. Formę do pieczenia lub naczynie żaroodporne posmarować olejem kokosowym. Można oprószyć je dodatkowo amarantusem ekspandowanym. Wylać połowę masy ryżowej, rozłożyć jabłka, wylać pozostałą część masy.

KROK 5. Piec ok. pół godziny w temperaturze 180 – 200°C, aż wierzch będzie ładnie zrumieniony.

- CO MOŻESZ ZASTĄPIĆ?

1. Ryż można zastąpić kaszą jaglaną. 2. Mleko może być dowolne – można wybrać swoje ulubione, np. migdałowe czy sojowe. 3. Syrop z agawy można zastąpić miodem, cukrem lub naturalnym słodzikiem. 4. Budyń można zastąpić mąką ziemniaczaną.

- UWAGI DO PRZEPISU

1. Danie najlepiej smakuje tego samego dnia. 2. Po wystudzeniu można je kroić. 3. Podczas przygotowania trzeba bardzo

pilnować gotującej się masy i często mieszać. Jeśli zdarzy się, że masa się przypali, wtedy nie należy odskrobywać przypalonego ze spodu, tylko przełożyć szybko masę do nowego garnka, podlać wodą lub mlekiem i gotować na małym gazie.



Zapiekany ryż z jabłkiem

Jaglanka (bez glutenu, mleka, jajek)

Kasza jaglana to jedna z najzdrowszych i najsmaczniejszych kasz. Jaglanka jest doskonałą propozycją na śniadanie czy zdrową przekąskę. Dobra dla osób w każdym wieku – nawet dla niemowląt.

Składniki:

- 1/4 szklanki nieugotowanej kaszy jaglanej
- 1 szklanka mleka ryżowego
- 1 jabłko
- 1 łyżeczka syropu z agawy
- cynamon

Przygotowanie (opisane w krokach):

KROK 1. Kaszę opłukać w zimnej wodzie i odsączyć.

KROK 2. Wsypać do gotującego się mleka i gotować ok. 15-20 minut, często mieszając.

KROK 3. Po ugotowaniu dodać starte jabłko, szczyptę cynamonu i

syrop z agawy.

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

1. Mleko ryżowe z powodzeniem można zastąpić każdym innym mlekiem, również krowim, jeśli dieta tego nie zabrania. 2. Syrop z agawy można zastąpić ksylitolem, miodem lub cukrem.

- UWAGI DO PRZEPISU

1. Zamiast jabłka można użyć innych owoców albo musu owocowego. 2. Kasza jaglana mocno powiększa swoją objętość, „lubi się" też przypalać, dlatego dobrze mieć pod ręką trochę mleka lub wody, gdyby wchłonęła całą wodę, a jeszcze nie była dogotowana.

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