Szarlotka jaglano – ryżowa z kruszonką (bez glutenu, mleka, jajek)

Szarlotka to ciasto, które chyba wszyscy lubią. Dzisiaj prezentujemy nasz nowy przepis – szarlotkę jaglano – ryżową z kruszonką, która króluje ostatnio na naszych stołach . Ten niezwykle prosty przepis zawsze się udaje. I ten zapach, który się unosi w domu podczas pieczenia tego ciasta… Szarlotka jaglano – ryżowa z kruszonką sprawdzi się również na specjalne okazje. Bez obaw możecie je serwować gościom, bo zajadają się nią nie tylko bezglutenowcy!

Składniki:

- 1 szklanka mąki jaglanej
- 1/2 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/2 szklanki mąki owsianej (można zastąpić ryżową)
- 3/4 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1/4 szklanki mąki z tapioki (lub ziemniaczanej)
- 2/3 szklanki cukru/erytrytolu/ksylitolu
- cukier waniliowy lub cytrynowy
- 220 g margaryny bezmlecznej (np. „Alsan”)
- 1,2 – 1,5 kg jabłek
- 3/4 łyżeczki cynamonu



Szarlotka jaglano-ryżowa z kruszonką

Przygotowanie:

Jabłka umyć, obrać ze skórki, zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Następnie dodać cynamon i dokładnie wymieszać. Jeżeli jabłka są bardzo kwaśne, można trochę posłodzić. Mąki przesiać do miski, dodać cukier i cukier waniliowy, dokładnie wymieszać. Następnie dodać posiekaną na kawałki zimną margarynę. Palcami połączyć suche składniki z margaryną do uzyskania jednolitej masy (nie powinno to trwać zbyt długo, bo

masa zrobi się za miękka). Foremkę o wymiarach 25×30 cm wykładamy papierem do pieczenia, a następnie 2/3 ciasta kładziemy na spód (wylepiamy palcami). Na warstwę ciasta wykładamy jabłka, lekko ugniatamy i wyrównujemy powierzchnię. Na wierzch kładziemy małe kawałki ciasta (jak kruszonkę). Pieczemy w temperaturze 200 stopni przez około 1 godzinę. Smacznego!

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

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



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.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Kisiel na bazie naturalnego soku owocowego

Kisiel z torebki? Zapomnij o gotowcach! Pokażemy, jak zrobić pyszny kisiel na bazie naturalnego soku. Przygotowanie zajmuje tyle samo czasu, a smak jest nieporównywalny. I dodatkowo wiadomo w 100%, co jest w środku.

Składniki (na jedną porcję kisielu):

- szklanka naturalnego, niesłodzonego soku o dowolnym smaku
- czubata łyżeczka mąki ziemniaczanej
- starte jabłko
- 1/2 łyżeczki syropu z agawy (opcjonalnie)

Przygotowanie:

KROK 1. Zagotować 3/4 szklanki soku.

KROK 2. W 1/4 szklanki wody rozmieszać mąkę ziemniaczaną i wlać do gotującego się soku.

KROK 3. Zagotować ciągle mieszając i chwilę pogotować. Zdjąć garnek z ognia i dodać obrane, starte jabłko.`Jeśli sok, który dodaliśmy, nie jest naturalnie słodki, można dodać syropu z agawy.

KROK 4. Przelać gotowy kisiel do miseczki, zostawić do ostygnięcia.

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

1. Smak soku może być dowolny 2. Syrop z agawy można zastąpić miodem, cukrem lub naturalnym słodzikiem. 3. Jabłko można zastąpić każdym innym owocem. 4. Mąkę ziemniaczaną można zastąpić mąką z tapioki lub tapioką w granulacie.

- UWAGI DO PRZEPISU

Kisiel smakuje dobrze zarówno na ciepło, jak i na zimno.

Cobbler, czyli owoce pod ciastem (bez glutenu, mleka)

Cobbler, czyli owoce pod ciastem to szybki deser, który można przygotować w kilka minut. Dodatkowym plusem jest to, że można dodać do niego dowolne owoce – u nas były to jabłka. Może być zapiekany w małych kokilkach lub dużym naczyniu żaroodpornym.

Składniki:

- jabłka, cynamon, cukier
- 1/3 szklanki amarantusa ekspandowanego (poppingu z amarantusa)
- 1/3 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1/3 szklanki mąki kukurydzianej

- 200 g marcepanu (jeśli jest to gotowy marcepan ze sklepu, trzeba sprawdzić, czy w składzie nie ma glutenu)
- 100 g margaryny bezmlecznej
- 1 jajko
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia (bezglutenowego)
- 1/3 szklanki cukru (opcjonalnie, w zależności od tego jak słodki jest marcepan)
- odrobina margaryny i amarantusa ekspandowanego do wysmarowania i oprószenia formy

Przygotowanie – cobbler, czyli owoce pod ciastem:

KROK 1. Jabłka umyć, obrać, pokroić na kawałki i wymieszać z cynamonem oraz łyżką cukru.

KROK 2. Do miski włożyć miękką margarynę, marcepan, jajko oraz dosypać dobrze wymieszane mąki z proszkiem do pieczenia. Można także dodać cukier (ok. 1/3 szklanki) w zależności od tego jaką słodycz preferujemy i jak słodki był marcepan.

KROK 3. Zagnieść ciasto. Jeśli będzie się mocno kleiło do rąk, dodać trochę mąki kukurydzianej lub ziemniaczanej.

KROK 4. Kokilki lub naczynie żaroodporne wysmarować margaryną, wysypać amarantusem ekspandowanym i nałożyć owoce. Ciasto rwać na małe kawałki i układać na owocach.

KROK 5. Pieczenie: Jeśli są to małe kokilki to wystarczy ok. 20 minut w 180-200°C, aż kruszonka się upiecze i zarumieni. W większym naczyniu może to potrwać nieco dłużej.

- Co możesz zamienić?

1. Margarynę można zastąpić masłem, jeśli nie ma alergii na mleko/laktozę. 2. Jabłka można zastąpić innymi owocami. 3. Amarantus można zastąpić większą ilością mąki ziemniaczanej i

kukurydzianej (wtedy pół na pół). 4. Cukier do owoców można pominąć lub zastąpić syropem z agawy.

- UWAGI DO PRZEPISU

1. Można użyć dowolnych owoców, jednak jeśli są to owoce z dużą ilością wody (np. truskawki), wtedy można podsypać je trochę mąką ziemniaczaną – wypływający sok zwiąże się w kisiel. 2. Najlepiej smakuje jedzony na ciepło, z lodami (dla osób na diecie bez mleka, np. z sorbetem).
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