Kaszkowiec kukurydziany (bez glutenu, mleka, jajek, soi)

Na pewno wielu z Was jadło „kaszkowca”. Tradycyjnie robi się go z herbatników i masy czekoladowej z kaszy manny. Bardzo łatwo można go „przerobić” na ciasto bezglutenowe, a nawet bezmleczne. Takim właśnie ciastem jest nasz kaszkowiec kukurydziany. Masę czekoladową robimy z dodatkiem kaszy kukurydzianej, a herbatniki pszenne zastępujemy bezglutenowymi. Jeśli nie mamy herbatników, możemy je zastąpić błyskawicznymi płatkami kukurydzianymi. Polecamy!

Składniki:

Spód:

- 2 szklanki płatków kukurydzianych błyskawicznych
- 2 czubate łyżki oleju kokosowego
- 3 łyżki soku pomarańczowego (lub jabłkowego)
- 1 – 2 łyżki syropu z agawy

Masa czekoladowa:

- 1l mleka ryżowego (lub innego roślinnego)
- 1 szklanka kaszy kukurydzianej (np. drobnej polenty)
- 3/4 szklanki cukru (2/3 szklanki ksylitolu)
- 2 łyżki kakao lub karobu
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 3 czubate łyżki oleju kokosowego

Wierzch:

- 1 1/2 szklanki płatków kukurydzianych błyskawicznych

Polewa:

- 1 1/2 łyżki oleju kokosowego (nierafinowany nada kokosowego smaku)

- 1 1/2 łyżki soku pomarańczowego lub jabłkowego
- 1 łyżka kakao
- 1 łyżka cukru pudru lub ksylitolu

Przygotowanie kaszkowca kukurydzianego:

Spód:

Rozpuścić olej, dodać sok i syrop z agawy, dokładnie wymieszać i połączyć z płatkami. Następnie wyłożyć do płaskiego naczynia lub foremki o wymiarach ok. 30x20cm.

Masa czekoladowa:

W misce wymieszać suche składniki: kaszę kukurydzianą, cukier, kakao lub karob i cukier waniliowy. Do gotującego się mleka wsypywać powoli suche składniki i ciągle mieszając gotować kilka minut. Dodać olej kokosowy i wymieszać, żeby się rozpuścił. Masę wyłożyć na spód z płatków, wyrównując powierzchnię.

Wierzch:

Płatki kukurydziane wysypać na masę kaszkową i polać polewą lub rozpuszczoną, gorzką czekoladą.

Polewa:

Rozpuścić olej kokosowy, dodać sok, cukier (ksylitol) i kakao (karob), dokładnie wymieszać. Wylać na płatki i wystudzić.

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
- 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


Alergia Pokarmowa

Kaszkowiec kukurydziany


Alergia Pokarmowa

Kaszkowiec kukurydziany