Krem czekoladowo – daktylowy (bez cukru, orzechów, mleka)

Suszone owoce to dobry pomysł na początek dnia. Dają nam nie tylko energię, ale także wzmacniają i oczyszczają organizm. Bazą naszego kremu czekoladowego są suszone daktyle oraz śliwki. Zawierają dużo żelaza, cynku, potasu, magnezu, wapnia i witamin z grupy B, a także witaminy A i K. Wypróbujcie nasz przepis na krem czekoladowo – daktylowy!

Składniki:

- 2 szklanki suszonych daktyli bez pestek
- 1 szklanka suszonych śliwek bez pestek
- 3 do 3 1/3 szklanki wody (w zależności od twardości owoców)
- 3 łyżki kakao (lub karobu)
- 2 łyżki oleju o neutralnym smaku (np. z pestek winogron lub ryżowy)
- 1 łyżka nierafinowanego oleju kokosowego

Przygotowanie kremu:

Daktyle i śliwki zalać wrzącą wodą (ilością podaną w przepisie), odstawić na ok. 1 godzinę, a następnie gotować do miękkości (ok. 15 minut). Całość zmiksować, dodać kakao, oleje i dalej miksować do momentu, aż tłuszcz zostanie wchłonięty przez masę. Po wystudzeniu krem trochę zgęstnieje. Podawać do pieczywa, naleśników lub do ciasta.

Smacznego!

Polecamy także przepisy na inne pasty do chleba:

Na słodko:

- Migdałowy serek waniliowy
- Twarożek z orzechów nerkowca na słodko
- Serek żurawinowy
- Krem czekoladowo – daktylowy
- Krem – śmietanka z nerkowców

Na słono:

- Masełko lniano – kokosowe
- Pasta marchewkowo – sezamowa z suszonymi pomidorami
- Pasta z bobu
- Wegański ser z cieciorki
- Pasta na chleb ze słonecznika
- Pasta na chleb prawie jak jajeczna



Karob, inaczej mączka z chleba świętojańskiego. Uznawany za dobry zamiennik czekolady. Mniej kaloryczny, nie alergizujący, nie zawiera kofeiny – polecany dla dzieci i alergików. Można go stosować jako alternatywę kakao do różnych wypieków, lodów, deserów.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Mini – tartinki z malinami i kremem czekoladowym (bez glutenu, jajek, mleka)

Szybki i prosty bezglutenowy spód z kokosa doskonale sprawdzi się do mini – tart. To, z czym go podamy, zależy już od naszej inwencji i upodobań. Teraz w szczycie sezonu serdecznie zachęcamy, aby jak najczęściej wykorzystywać świeże owoce jagodowe – maliny, truskawki i borówki, które kupić można praktycznie wszędzie. Proponujemy też zrobić pyszny, zdrowy krem czekoladowy na bazie daktyli. Można też użyć kremu z przepisu na tartę bananową lub innego z naszych kremów i śmietanek roślinnych (linki znajdziesz poniżej). Nasze mini – tartinki z malinami i kremem czekoladowym zasmakują każdemu, a zwłaszcza miłośnikom malin!

- Zobacz też...

Przepis na tartę z bananami

Składniki (na dwie mini – tarty o średnicy 10 cm):

Spód kokosowy:

- 100 g wiórków kokosowych
- 3 – 4 czubate łyżki mąki ryżowej
- 8 łyżek mleka roślinnego
- 5 łyżek syropu ryżowego lub z agawy

Krem daktylowy:

- 2 szklanki daktyli bez pestek
- 3 szklanki wrzątku
- 3 łyżki kakao
- 3 łyżki zmielonego siemienia lnianego

Przygotowanie mini – tartinek:

KROK 1. Wszystkie składniki na spód umieszczamy w misce i zagniatamy ciasto. Będzie ono dość kruche i sypkie, jednak powinno się lepić. Wyklejamy ciastem 2 blachy wysmarowane olejem kokosowym. Pieczemy w 180°C ok. 15 minut. Spody wyjmujemy i studzimy.

KROK 2. Daktyle zalać wrzątkiem i odstawić na około 1 godzinę. Następnie gotować 10 – 15 minut, aż zmiękną. Zmiksować na gorąco z dodatkiem kakao, na koniec dodać siemię i ponownie zmiksować. Krem przed nałożeniem należy dobrze schłodzić w lodówce.

KROK 3. Nałożyć krem na kokosowe spody. Można zrobić to szprycą cukierniczą lub rozprowadzić łyżką. Na wierzch nałożyć owoce.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciastka:

- Kokosanki jaglane
- Szyszki z ryżu i prosa

- Bezglutenowe ciasteczka cynamonowe
- Kruche ślimaczki z daktylami i kokosem
- Szybkie ciastka gryczane bez pieczenia



Mini – tartinki z malinami i kremem czekoladowym

SPRAWDŹ TEŻ PRZEPIS NA NASZE LODY Z AWOKADO I MALINAMI!

Naleśniki z kremem karobowym (bez glutenu, jajek, mleka)

Naleśniki bez glutenu – to już pewnego rodzaju wyzwanie. Ale jeśli mają być bez glutenu, mleka i jajek to trzeba trochę poszukać właściwych proporcji. Zdradzamy Wam nasz przepis i kilka sztuczek, dzięki którym można cieszyć się złocistymi, pysznymi naleśnikami.

Składniki (na 4 – 5 sztuk):

Składniki na ciasto:

- 0,7 litra wody
- 1/2 szklanki napoju sojowego w proszku
- 1/2 szklanki mąki sojowej
- 3 łyżki mąki kukurydzianej
- 3 łyżki mąki ryżowej
- odrobina soli
- olej do smażenia

Składniki na krem karobowy:

- 1 i 1/2 szklanki daktyli bez pestek
- 1 i 1/2 szklanki wrzątku
- 1 czubata łyżka karobu

Przygotowanie (opisane w krokach):

KROK 1. Gorącą wodę wymieszać z napojem w proszku. Dodać mąki i sól, wyrobić ciasto.

- WAŻNE!

Ciasto powinno mieć dość rzadką konsystencję. Jeśli będzie zbyt gęste naleśniki przykleją się do patelni.



Naleśniki z kremem karobowym – przygotowanie

KROK 2. Rozgrzewamy dobrze patelnię i wylewamy łyżką ciasto. Naleśniki smażą się nieco dłużej niż tradycyjne. **Ważne, żeby nie przewracać ich zanim nie usmażą się dobrze z jednej strony!**

KROK 3. Jak przerzucić naleśnik? Jest on dość ciężki i łamliwy, więc w łopatką może się nie udać. Proponujemy wykorzystać dużą pokrywkę – przykładamy ją do patelni, przekręcamy ją tak, aby naleśnik znalazł się na pokrywce, a następnie delikatnie go zsuwamy, żeby usmażyć go z drugiej strony.



Naleśniki z kremem karobowym

Te naleśniki są bardziej sztywne i grubsze niż tradycyjne, ale jeśli ciasto ma właściwą gęstość nie powinny się rozpadać.

Krem karobowy

Daktyle zalać wrzątkiem i odstawić na ok. 1 godzinę. Następnie gotować 10-15 minut, aż daktyle zmiękną. Zmiksować na gorąco z dodatkiem karobu. Nadaje się do smarowania pieczywa, naleśników i ciast. Przechowywać w lodówce.

Smacznego!

- CO TO JEST KAROB?

Przeczytaj o karobie w naszej bazie wiedzy
Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Polecamy także inne przepisy na naleśniki i gofry:

- Naleśniki jaglano – ryżowe
- Naleśniki bezglutenowe wegańskie
- Naleśniki owsiane z sorgo
- Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym
- Gofry bezglutenowe

Naleśniki z kremem karobowym