Bezglutenowa babka czekoladowa (bez pszenicy, mleka, jajek)

Dzisiaj mamy coś super – bezglutenowa babka czekoladowa bez mleka i jajek czeka, abyście jej wypróbowali :).Przepis jest bardzo łatwy. Nietypowym składnikiem jest w tutaj ugotowana, biała fasola. Bez obaw, naprawdę jest niewyczuwalna, a wzbogaca wypiek o cenne składniki odżywcze. Fasola to bogate źródło białka i błonnika. Zawiera ona również cenne składniki mineralne: żelazo, wapń, potas, magnez, fosfor, selen, cynk i miedź. W jej skład wchodzą witaminy z grupy B (zwłaszcza B1, B2, B6, kwas foliowy). Warto więc uwzględnić to warzywo strączkowe w swojej diecie. Jak się okazuje, sprawdza się ono również w deserach. Mamy nadzieję, że polubicie naszą bezglutenową babkę czekoladową, bo jest naprawdę pyszna:) A więc do dzieła!

Składniki suche:

- 3/4 szklanki mąki ryżowej
- 3/4 szklanki mąki owsianej
- 1/2 szklanki mąki gryczanej
- 1/2 szklanki skrobi ziemniaczanej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 3/4 szklanki cukru
- 1 cukier waniliowy
- 1/2 szklanki kakao
- 1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia

Składniki mokre:

- 1 czubata szklanka ugotowanej białej fasoli + 1/3 szklanki gorącej wody

- 3/4 szklanki mleka kokosowego
- 1/4 szklanki soku pomarańczowego (lub innego, np. jabłkowego, wiśniowego itp.)
- 1/2 szklanki oleju
- 1/2 szklanki gęstych powideł śliwkowych (lub gęstego dżemu)
- 1 łyżka octu jabłkowego
- skórka otarta z 1 średniej pomarańczy (można pominąć)



Bezglutenowa babka czekoladowa

Przygotowanie – bezglutenowa babka czekoladowa:

Wszystkie mąki, kakao oraz sodę i proszek do pieczenia przesiewamy do dużej miski. Następnie dodajemy cukier i cukier waniliowy. Suche składniki starannie mieszamy. W osobnym naczyniu miksujemy fasolę z gorącą wodą (jeśli fasola jest ciepła, woda nie musi być gorąca), dodajemy pozostałe mokre składniki. Następnie łączymy zawartość obu misek i mieszamy

lub miksujemy do połączenia składników. Masę przekładamy do okrągłej foremki z kominem (średnica około 23 cm), którą należy wysmarować tłuszczem i obsypać mąką (np. gryczaną). Babkę pieczemy w nagrzanym do 200 stopni piekarniku przez około 1 godzinę. Upieczoną babkę studzimy przez jakiś czas w foremce, w której się piekła. Później delikatnie wyjmujemy. Po wystudzeniu babkę możemy polukrować, polać roztopioną, bezmleczną czekoladą lub posypać cukrem pudrem. Smacznego!

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

Bezglutenowe ciasto makowe – Piegusek (bez pszenicy, mleka, jajek)

Proponujemy Wam świetny przepis na bezglutenowe ciasto makowe – piegusek. Można je wykonać w wersji wegańskiej, z użyciem wody po ugotowanej cieciorce (aquafabie) lub z ubitymi białkami jajek kurzych. Obie wersje są równie smaczne . Ciasto jest wilgotne, szybko się je wykonuje i równie szybko znika z talerzy. Dodamy jeszcze, że mak jest bogaty w składniki odżywcze (m.in. zawiera dużo wapnia). Warto więc stosować ten składnik w potrawach, a także do ciast (zwłaszcza w diecie bezmlecznej). Polecamy!

Składniki suche:

- ½ szklanki suchego maku
- ½ szklanki mąki jaglanej
- ½ szklanki mąki ryżowej białej

- ½ szklanki mąki ziemniaczanej
- 1 niepełna szklanka cukru
- 1 cukier waniliowy
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 płaska łyżeczka sody

Składniki mokre:

- ½ szklanki mleka kokosowego
- ½ szklanki oleju
- ½ szklanki schłodzonej wody po cieciorce (w wersji wegańskiej) lub 3 białka z małych jajek kurzych
- skórka otarta z ½ cytryny



Bezglutenowe ciasto makowe – piegusek

Przygotowanie:

Mak zalać 1 szklanką wrzątku i odstawić do wystudzenia na około 1 godzinę. Po tym czasie mak dokładnie odsączyć na sicie. Do miski przesiać mąki, proszek do pieczenia i sodę . Dodać cukier (odsypać 2 łyżki do ubijania wody po cieciorce/białek jaj) oraz cukier waniliowy i dokładnie wymieszać . Aquafabę ubijać do uzyskania konsystencji sztywno

ubitych białek jaj. Pod koniec powoli dodawać cukier, ubijać jeszcze przez chwilę. Do mąk przełożyć odsączony mak, mleko kokosowe, skórkę cytrynową i olej, dokładnie wymieszać. Na koniec dodawać porcjami ubitą wodę po cieciorce/białka jaj, delikatnie wymieszać łyżką. Przełożyć masę do natłuszczonej i obsypanej mąką ryżową (lub jaglaną) podłużnej foremki (25x12cm). Piec w piekarniku nagrzanym do 200 stopni przez około 50 minut. Smacznego!

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