# 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!

---

# Tarta jaglana ze szparagami (bez glutenu, jajek, mleka)

Wariacji na temat jaglanej tarty nigdy dość – zwłaszcza teraz, kiedy sezon na warzywa w pełni się rozpoczyna. Dlatego tarta jaglana ze szparagami w wersji wegańskiej będzie doskonałą propozycją na elegancką przystawkę, lekką kolację, albo jako dodatek do obiadu.

## Składniki:

**Spód:**

- szklanka ugotowanej kaszy jaglanej (najlepiej jeszcze ciepłej, ale może być też z poprzedniego dnia)

- 4 czubate łyżki mąki kukurydzianej
- 5 łyżek oleju o neutralnym smaku (np. oleju kokosowego rafinowanego)
- przyprawy: sól, pieprz, świeży rozmaryn (ewentualnie suszony)

**Wypełnienie:**

- pęczek szparagów zielonych (najlepiej cienkich i giętkich)
- szklanka mleka roślinnego o neutralnym smaku (np. ryżowego)
- 3-4 łyżki płatków jaglanych
- 3 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej
- sól, pieprz

# Przygotowanie tarty jaglanej ze szparagami:

KROK 1. Spód do tarty: Do ugotowanej kaszy dodać mąkę, olej i przyprawy. Ręką wyrobić ciasto. Powinno ono być elastyczne, może tylko delikatnie kleić się do rąk – tak jak klasyczne kruche ciasto. Wykleić nim wysmarowaną olejem formę do tarty i piec ok. 10-15 minut w nagrzanym piekarniku w 180°C. Spód wyjąć z piekarnika.

KROK 2. Mleko zagotować i dodać płatki jaglane. Gotować ok. 3-4 minut, aż masa zgęstnieje, a płatki się ugotują. Dodać ugotowaną kaszę i przyprawy. Całość zmiksować blenderem na gładką masę.

KROK 3. Szparagi umyć, odkroić ich końcówki na ok. 1/3 wysokości. Jeśli są bardzo cieniutkie, wystarczy na 3 minuty wrzucić je do gotującej się wody. Jeśli są grubsze, to na ok. 5 minut. Najlepiej, aby główki wystawały ponad powierzchnię wody.

KROK 4. Szparagi ułożyć na spodzie tarty, tak, aby główki

wystawały na zewnątrz. Zalać masą jaglaną i piec jeszcze ok. 15 minut w 180°C. Przed krojeniem lekko przestudzić.

Smacznego!

**O szparagach przeczytasz tutaj.**

**Polecamy także inne przepisy na dania ze szparagami:**

- Zielone szparagi z sosem a'la holenderskim
- Jaglotto ze szparagami
- Pizza bezglutenowa ze szparagami
- Zupa krem z białych szparagów



Tarta jaglana ze szparagami

**SPRAWDŹ TEŻ TARTĘ Z KASZY JAGLANEJ NA SŁODKO – Z BANANAMI I KAKAOWYM KREMEM JAGLANYM!**

—

---

# Warzywna tarta jaglana (bez glutenu, mleka, jajek)

Czy wiecie, że bezglutenowe kruche ciasto na tartę można zrobić z kaszy jaglanej? Jest ona naturalnie kleista, więc niepotrzebne jest jajko. Poza tym kasza jaglana świetnie stabilizuje farsz warzywny do tarty, dzięki czemu obędziemy się bez jajek i śmietany! Wegańska warzywna tarta jaglana świetnie pasuje na kolację czy lunch do pracy.

## Składniki (na jedną dużą, lub 2 małe tarty):

- 1 szklanka kaszy jaglanej do ugotowania
- 4 czubate łyżki mąki kukurydzianej
- 2 łyżki czubate oleju kokosowego (jeśli jest stały, jeśli płynny ok. 4 – 5 łyżek)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- sól, pieprz
- warzywa do tarty: właściwie dowolne. W tym przepisie był por i papryka (2 sztuki)

- 1/2 szklanki mleka roślinnego – może być z proszku

# Przygotowanie:

KROK 1. Kaszę jaglaną gotujemy.

KROK 2. Kaszę studzimy, żeby nie była gorąca. Powinna być lekko ciepła. Jeśli mamy ugotowaną zimną kaszę (np. z poprzedniego dnia), to też nie ma problemu. Do kaszy dodajemy olej i miksujemy na gładką masę. Ciepła kasza po prostu łatwiej się miksuje. **Odkładamy 3-4 pełne łyżki zmiksowanej kaszy do miseczki.** Do pozostałej kaszy dodajemy mąkę z proszkiem i odrobiną soli, a następnie ugniatamy ciasto. Powinniśmy uzyskać kulkę podobną do ciasta kruchego.

KROK 3. Ciastem wyklejamy formę do tarty i wstawiamy do nagrzanego do 180°C piekarnika na ok. 10 – 15 minut.

KROK 4. Warzywa kroimy w drobną kostkę i podsmażamy na patelni z solą i pieprzem. Można przyprawić też ziołami, np. oregano, rozmarynem, tymiankiem. Połowę warzyw miksujemy z mlekiem i odłożoną kaszą. Do tej masy dodajemy pozostałe warzywa w kawałkach.

KROK 5. Farsz wylewamy na podpieczony spód i pieczemy ok. 20 minut w temperaturze 180 – 200°C. Po wyjęciu z piekarnika tartę zostawiamy do przestudzenia, żeby farsz mógł się związać.

- Co możesz zamienić?

1. Olej kokosowy możesz zastąpić innym olejem. 2. Warzywa mogą być niemal dowolne, ważne, żeby nie miały za dużo wody (np. pomidory). Cukinia może być, ale też nie za dużo, żeby farsz nie był zbyt płynny. Cukinii lepiej nie miksować, tylko dodać w kawałkach. 3. Mąkę kukurydzianą możesz zastąpić np. ryżową wymieszaną z ziemniaczaną.



Warzywna tarta jaglana

---

# Ciasto jaglane z bananami (bez glutenu, jajek, mleka)

Czy może być za dużo kaszy jaglanej? Na pewno nie w tym przepisie! Nasze ciasto jaglane z bananami to pyszny smakołyk. Jaglany spód, który świetnie zastępuje kruche ciasto i jaglany krem o bananowym smaku stanowią doskonałe połączenie.

# Składniki:

(na 2 formy o średnicy 18 cm, lub jedną, dużą okrągłą formę)

**Ciasto:**

- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 1/4 szklanki mleka roślinnego (np. sojowego lub ryżowego)
- 2 czubate łyżki oleju kokosowego (jeśli jest stały, jeśli płynny – 4)
- 4 czubate łyżki mąki kukurydzianej
- 1/3 szklanki cukru trzcinowego, zwykłego lub ksylitolu
- łyżeczka proszku do pieczenia

**Krem:**

- 2 szklanki mleka ryżowego
- 8-10 łyżek płatków jaglanych
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 4 łyżki kakao
- 2 łyżki cukru trzcinowego, zwykłego lub 1 łyżka syropu z agawy
- 2 małe banany + 1 do ozdoby

- GDZIE KUPIĘ?

Jeśli szukasz doskonałej jakości kaszy jaglanej **zajrzyj tutaj. Możesz wybrać zarówno kaszę BIO jak i konwencjonalną**.

# Przygotowanie ciasta jaglanego z bananami:

KROK 1. Kaszę jaglaną wypłukać dobrze w ciepłej wodzie i zalać dwoma szklankami wody. Gotować ok. 15 – 20 minut. Jeśli widzimy, że kasza pochłania całą wodę, to należy jej dolać.

Kasza nie powinna być rozgotowana.

KROK 2. Do ugotowanej, lekko przestudzonej (ale jeszcze ciepłej) kaszy dodajemy: olej, cukier, mąkę z proszkiem do pieczenia, mleko i wyrabiamy ciasto – łyżką, bądź rękoma. Powinna powstać kulka ciasta podobnego do ciasta kruchego.

KROK 3. Nasmarowaną formę lub blachę wyklejamy ciastem na grubość ok. 0,5 – 1 cm. Pieczemy przez 15 – 20 minut w temperaturze 180 – 200°C. Spód studzimy.

KROK 4. Krem jaglany: do gotującego się mleka dodać płatki jaglane i gotować ok. 7 – 10 minut, cały czas mieszając. W międzyczasie dodać kakao i cukier lub syrop z agawy.

KROK 5. Do przestudzonego kremu dodajemy banany i miksujemy całość tak długo, aż będzie gładki..

KROK 6. Krem wylewamy na przestudzone ciasto, ozdabiamy bananem pokrojonym w plastry. Żeby nie ściemniał można go skropić sokiem z cytryny. Ciasto wkładamy do lodówki na ok. 1 godzinę, aby krem się związał.

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

1.  Kakao można zastąpić karobem. 2. Cukier lub syrop z agawy można zastąpić naturalnym słodzikiem, np. ksylitolem.

- UWAGI DO PRZEPISU

1. Ciasto najlepiej wyrabiać wtedy, kiedy kasza jest jeszcze ciepła. 2. Krem musi mieć czas, aby się schłodzić i stężeć. Powinien być też dobrze zmiksowany, aby był gładki.



Ciasto jaglane z bananami