Torcik czekoladowy z budyniem (bez glutenu, mleka, jajek)

Ciasta czekoladowe są serwowane na różne okazje. Możecie też zrobić łatwy torcik czekoladowy z budyniem, który nie zawiera glutenu, mleka i jajka. To naprawdę proste i pyszne ciasto, do przygotowania którego nie potrzebujecie nawet wyjmować miksera! Sprawdzi się zwłaszcza wtedy, kiedy nie macie zbyt dużo czasu na przygotowanie deseru. Polecamy!

Składniki suche:

- 1/2 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki/skrobi kukurydzianej/skrobi ziemniaczanej
- 1/4 szklanki mąki jaglanej
- 1/4 szklanki mąki gryczanej
- 1/2 szklanki cukru
- 1 cukier waniliowy (Amylon)
- 1 czubata łyżka i 1/2 kakao
- 1/2 łyżeczki sody
- 1/2 łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia

Składniki mokre:

- 3/4 szklanki jogurtu sojowego naturalnego
- 1/2 szklanki mleka kokosowego
- 1/4 szklanki oleju

Na wierzch:

- 1 budyń waniliowy (na pół litra mleka)
- 1 1/2 szklanki mleka kokosowego
- 1/2 szklanki wody
- 2 łyżki cukru
- starta lub posiekana gorzka czekolada

Przygotowanie:

Do miski przesiać mąki, dodać cukier, cukier waniliowy, kakao, sodę oraz proszek do pieczenia. Wszystko dokładnie wymieszać a następnie dołożyć mokre produkty. Mieszać, aż do uzyskania jednolitej masy. Przełożyć ciasto do wysmarowanej i obsypanej mąką foremki o średnicy 22 cm. Piec około30 minut w temperaturze 200 stopni. Po ostygnięciu wyłożyć na wierzch ciasta ugotowany, gorący budyń. Zimne ciasto posypać gorzką czekoladą. Smacznego!

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

Torcik wegański Raffaello (bez glutenu, mleka, jajek)

W związku ze zbliżającym się Dniem Matki, mamy dla Was pyszny i elegancki, kokosowy torcik wegański Raffaello, który na pewno zasmakuje Waszym mamom. Jego dodatkowym atutem jest to, że nie zawiera glutenu, ale za to w jego składzie znajduje się olej kokosowy. Obecność oleju kokosowego korzystnie wpłynie na nasz metabolizm. Od razu zostanie on przekształcony w energię, a nie „pójdzie w boczki”. Sami przyznacie, że jest to wielka zaleta tego ciasta, oczywiście nie licząc walorów smakowych.

Składniki:

Ciasto:

- 3/4 szklanki mąki ryżowej białej lub pełnoziarnistej
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej

- 1/3 szklanki mąki sojowej
- 2 łyżeczki mąki z sorgo
- 1/2 szklanki cukru trzcinowego
- 1 opakowanie cukru cytrynowego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 i 1/3 szklanki napoju ryżowego
- 1/3 szklanki oleju
- 1 łyżka octu jabłkowego lub 2 łyżki soku z cytryny

Krem:

- 1 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 2 i 1/2 szklanki napoju ryżowego
- 1 opakowanie cukru cytrynowego
- 1 opakowanie startej skórki z cytryny
- 5 łyżek napoju kokosowego w proszku
- 1 szklanka wiórków kokosowych
- 4-5 łyżek oleju kokosowego extra virgin
- sok z połowy cytryny
- płatki migdałowe (opcjonalnie)

Posypka kokosowa:

- 1 i 1/2 szklanki wiórków kokosowych
- 1 łyżka czubata margaryny bezmlecznej (np. Alsan)
- 1 łyżka czubata oleju kokosowego
- 3-4 łyżeczki cukru (np. trzcinowego)

Przygotowanie torcika wegańskiego Raffaello:

Ciasto:

Wszystkie suche składniki mieszamy razem, następnie dodajemy „mleko” ryżowe, olej, ocet. Mieszamy do uzyskania jednolitej masy. Ciasto powinno mieć konsystencję gęstej śmietany. Przelewamy do tortownicy o średnicy 26cm. Wkładamy do

piekarnika nagrzanego do 200°C i pieczemy 25-30 minut (do tzw. suchego patyczka).

Krem:

Do garnka wlewamy „mleko” ryżowe, wsypujemy cukier cytrynowy, przepłukaną kaszę jaglaną, napój kokosowy w proszku. Mieszamy i gotujemy na małym gazie, aż kasza wchłonie cały płyn. Co jakiś czas musimy przemieszać, aby ugotowała się równomiernie. Gotową kaszę jaglaną miksujemy blenderem i pozostawiamy do wystygnięcia. Kiedy jest już letnia lub całkiem zimna dodajemy olej kokosowy, wiórki kokosowe, sok z cytryny. Ponownie blendujemy do uzyskania dość gładkiej, kremowej konsystencji. Do kremu można dodać również płatki migdałowe (jeśli dieta nam na to pozwala). Wstawić do lodówki na ok. 10-15 minut.

Posypka:

Do rondelka wkładamy margarynę i olej, podgrzewamy. Następnie wsypujemy cukier i wiórki kokosowe. Smażymy do momentu uprażenia wszystkich wiórków. Często mieszamy, gdyż mogą się nam przypalić od spodu. Gotową posypkę zostawiamy do przestygnięcia.

Złożenie ciasta:

Na wystudzone ciasto kładziemy krem (od nas zależy ile go damy, jaką chcemy mieć szeroką warstwę). Następnie wygładzamy łyżką moczoną we wrzątku i posypujemy naszą pyszną kokosową posypką tak, aby pokryła całą kokosową masę. Wstawiamy do lodówki na przynajmniej 2 godziny.

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
- 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



Torcik wegański Raffaello