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!

Bezglutenowa babka brzoskwiniowa (bez pszenicy, mleka, jajek)

Dzisiaj dzielimy się z Wami przepisem na łatwą bezglutenową babkę brzoskwiniową, która nie zawiera mleka i jajek (jak większość naszych przepisów). Taki wypiek to wyzwanie, ale my lubimy trudne zadania. Nie chcemy przy tym spędzać długich godzin na przyrządzaniu smakołyków, więc tworzymy przepisy najprostsze, jak tylko się da. A więc do dzieła!

Składniki suche:

- 1 szklanka mąki jaglanej
- 1 szklanka mąki ziemniaczanej
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej
- 1/2 szklanki mąki gryczanej lub owsianej
- 1 niepełna szklanka cukru
- 1 cukier waniliowy

- 1 czubata łyżka łuski babki jajowatej
- 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia bezglutenowego
- 1/2 łyżeczki sody

Składniki mokre:

- 1 szklanka mleka kokosowego
- 1/3 szklanki wody
- 1/3 szklanki oleju
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 1 łyżeczka startej skórki z cytryny lub pomarańczy
- 1 1/2 szklanki pokrojonych na małe kawałki brzoskwiń z puszki
- czekolada gorzka bezmleczna (u nas czekolada wegańska z ksylitolem)
- 1 łyżka margaryny (np. Alsan)

Przygotowanie – bezglutenowa babka brzoskwiniowa:

Do miski przesiewamy mąki, dodajemy cukier, cukier waniliowy, łuskę babki jajowatej, proszek do pieczenia i sodę. Wszystko dokładnie mieszamy, dodajemy startą skórkę z cytryny lub pomarańczy, a następnie wlewamy mleko kokosowe, wodę, olej i ocet jabłkowy. Wyrabiamy do uzyskania jednolitej masy, łączymy z pokrojonymi brzoskwiniami i ponownie mieszamy. Przekładamy ciasto do okrągłej foremki z kominem (średnica około 23 cm). 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, a po ostudzeniu polewamy roztopioną czekoladą bezmleczną z dodatkiem margaryny. Smacznego!

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

Bezglutenowa babka bananowa (bez pszenicy, mleka, jajek)

Kto ma ochotę na babkę? Nasz nowy przepis to bezglutenowa babka bananowa. Jest pyszna, łatwa i szybka w wykonaniu, więc zaangażujcie do pomocy dzieci. Cukier w przepisie możecie zastąpić erytrytolem lub ksylitolem. Tego ostatniego potrzebujemy wtedy mniej niż cukru, bo jest słodszy. Natomiast, jeżeli nie macie budyniu, użyjcie mąki ziemniaczanej lub skrobi kukurydzianej (90g – tyle, ile wynosi masa proszku budyniowego) oraz dodajcie wanilię lub cynamon. Polecamy!

Składniki suche:

- 2 budynie waniliowe (u nas firmy Celiko)
- 1/2 szklanki mąki ryżowej białej BIO
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej BIO
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 2 czubate łyżki mąki sojowej BIO
- 2 płaskie łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia
- 3/4 szklanki cukru

Składniki mokre:

- 2 duże dojrzałe banany (po obraniu 180g)
- 1 szklanka mleka kokosowego
- 1/2 szklanki oleju
- 1 łyżka octu jabłkowego

Przygotowanie:

Mąki przesiać do dużej miski, dodać cukier oraz proszek do

pieczenia i wszystko dokładnie wymieszać. Następnie pognieść widelcem banany (nie musi być idealna miazga). Do suchych składników dodać banany, mleko kokosowe, ocet jabłkowy i olej. Ponownie dobrze wymieszać, przełożyć do natłuszczonej i obsypanej mąką kukurydzianą foremki do babki. Piec w nagrzanym do 200 stopni piekarniku przez około godzinę. Po lekkim wystudzeniu wyjąć babkę z formy. Wystudzoną babkę można posypać cukrem pudrem, polukrować lub polać polewą czekoladową. Smacznego!



Bezglutenowa babka bananowa

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