Brownie bezglutenowe

Bardzo ciężkie brownie, które jest modyfikacją klasycznego przepisu Nigelli Lawson. Udało mi się zrobić naprawdę smaczną wersję w miarę bez dodatku cukru. Jeśli uda wam się kupić gorzką czekoladę bez cukru, to wtedy będzie już bez cukru:)

Brownie jest lepkie, gęste, skleja buzię. Dobre dla gadających non-stop dzieci:)

ner
him
Manufaktura Ciastek i nie tylko

Na niewielką kwadratową blaszkę (20 cm) potrzebujesz:

- 2 tabliczki gorzkiej czekolady (74-90% kakao) rozpuszczonej w kąpieli wodnej
- 300 g rozpuszczonego masła klarowanego
- 5 jajek
- 1 łyżka ekstraktu waniliowego
- 300 g ksylitolu lub więcej (w zależności co lubisz)
- 3 łyżki kakao,
- 60 g mąki ryżowej'
- 60 g mąki kukurydzianej
- 80 g mąki ziemniaczanej
- 1 łyżeczka soli
- 100 g orzechów nerkowca podprażonych na patelni

Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj. Przelej na blaszkę. Piecz w temperaturze 180 stopni przez 25-30 minut. Ciasto ma być zakalcowate w środku. Po upieczeniu może wydawać ci się, że jest surowe w środku, u mnie wypływała z niego czekolada, ale po wystygnięciu brownie, było tak jak ma być, czyli glutowato:)

Fit sernik z musem truskawkowym

Sernik bez sera? Chyba jestem w tym specjalistką:) Przepis na inny sernik bez sera, za to z orzechów nerkowca znajdziesz tutaj. Ten z kolei jest z jogurtu greckiego i z mąką kokosową.

Dlaczego jogurt grecki?

Do wykonania tego sernika możesz użyć jogurtu greckiego lub sojowego. Jogurt grecki może być lepszy od innych jogurtów pod

warunkiem, że:

- ma więcej białka niż inne jogurty (przynajmniej dwa razy więcej),
- zawiera mniej węglowodanów niż tradycyjne jogurty,
- ma mniej sodu niż tradycyjny jogurt naturalny.

Z wielu źródeł internetowych wynika, że jogurtu greckiego nie powinny jeść osoby będące na diecie, gdyż zawiera on dużo tłuszczu. Jednak osobiście bardziej martwiłabym się o zawartość węglowodanów niż tłuszczów. Tłuszcz jest niezbędny np. do wchłaniania witamin, a zbyt duża podaż węglowodanów może przyczyniać się do otyłości. Ponieważ jestem na diecie bogatej w tłuszcz, uważam, że stwierdzenie, że tłuszcz jest zły, jest kłamstwem. Oczywiście trzeba też mieć wiedzę jakie tłuszcze wolno nam jeść. Jednak to nie jest dzisiaj najważniejszym tematem:)

Sernik ma posmak kokosowy, mąka kokosowa jest wyczuwalna. Jeśli ktoś nie lubi kokosów, nie będzie mu smakował. Konsystencja i kolor idealnie biały i kremowy.

Manufaktura Ciastek i nie tylko

Na formę o średnicy 20 cm potrzebujesz:

- 500 g gęstego jogurtu greckiego,
- 125 g ksylitolu,
- 12 jajek,
- 250 g mąki kokosowej

Wszystkie składniki wymieszaj dokładnie razem w misie robota kuchennego. Formę wyłóż papierem do pieczenia i wlej ciasto. Piecz przez ok. godzinę w 200 stopniach do tzw. suchego patyczka.

Na mus truskawkowy potrzebujesz:

- 200 g truskawek,
- odrobina wody,
- ksylitol do smaku,
- 6 łyżeczek żelatyny

Truskawki, wodę i ksylitol zagotuj i gotuj na małym ogniu do zmiękczenia. Następnie żelatynę wsyp do miseczki i nalej odrobinę zimnej wody, wymieszaj łyżeczką aż napęcznieje. Wlej do truskawek. Całość zblenduj i zostaw do całkowitego ostygnięcia.

Na wystygnięty sernik wlej masę truskawkową. Wstaw do lodówki. Masa dosyć długo gęstnieje. Smacznego!

Malinowy sernik z orzechów

nerkowca

Dlaczego robię takie dziwne rzeczy?

Coś słodkiego i coś zdrowego? Hmmm???? Jak to zrobić? I jeszcze, żeby zwolennicy zwykłej niezdrowej białej mąki byli zadowoleni… Jak mam zrobić sernik bez sera skoro sera białego nie wolno mi jeść? I jak mam powiedzieć tym samym zwolennikom białej mąki, że jedzą sernik bez sera… Znowu narażam siebie na krytykę i niezadowolenie tych samych zwolenników białej mąki.

Ale wiecie co? Mam to gdzieś. A wiecie czemu, bo moja alternatywa jest dobra dla mnie i dla mojej Rodziny. Jeśli ktoś nie rozumie moich dziwactw, to przecież to nie jest mój problem, prawda? Jeśli ktoś woli jeść białą mąkę i cukier, to dlaczego ma to być mój problem? Ja wiem co jest zdrowe dla mnie i dla moich najbliższych. Nie mam wpływu na to, że ktoś wybiera dla siebie niezdrową alternatywę. Więc jeśli nie mam na to wpływu, to się tym nie zajmuję. Kiedyś i tak te osoby przyjdą do mnie po radę przecież:)

Więc dziś przepis na udziwniony sernik bo bez sera, ze spodem nie z ciasteczek, a z orzechów. Sernik wymaga przygotowania orzechów nerkowca noc wcześniej, a ostatnia warstwa śmietanowa wymaga leżakowania mleczka kokosowego w lodówce przez 24 godziny.

Inspiracja

Warstwa 1

Na spód potrzebujesz:

- szklanka nasion słonecznika,
- pół szklanki migdałów,
- 10 daktyli namoczonych we wrzątku.

Wszystkie składniki zblenduj dokładnie i ułóż na spodzie okrągłej 20 cm tortownicy. Wstaw do lodówki. W międzyczasie przygotuj warstwę sernikową.

Warstwa 2:

Na warstwę sernikową potrzebujesz:

- 2 szklanki namoczonych przez noc orzechów nerkowca,
- 1,5 szklanki mrożonych malin,
- ksylitol (miód, syrop klonowy),

- 5 łyżkek oleju kokosowego

Wszystkie składniki zmiel w blenderze na gładką masę. Orzechy nie powinny mieć grudek, a powinny stanowić płynną masę. Słodzika dodaj tyle ile uważasz, u mnie było to 5 dużych łyżek miodu, ale można dać więcej. Ułóż na spód i wstaw do lodówki. Przygotuj warstwę 3.

Warstwa 3:

Na mus z owoców leśnych potrzebujesz:

- 200 g mrożonych owoców leśnych,
- ksylitol (miód, syrop klonowy),
- 4 łyżki oleju kokosowego

Wszystkie składniki zmiel dokładnie w blenderze. Dodaj tyle słodzika ile chcesz. Ułóż na warstwie malinowej. Wstaw do lodówki i przygotuj warstwę 4.

Warstwa 4:

Na bitą śmietanę potrzebujesz:

- 2 puszki mleka kokosowego (muszą odstać w lodówce 24 godziny)
- ksylitol (miód, syrop klonowy),
- 2 łyżeczki ekstraktu z wanilii

Z mleka kokosowego zbierz twardą śmietankę. Wodę możesz wykorzystać do naleśników. Ubij na sztywno. Dodaj ekstraktu i tyle słodzika ile uważasz. Ułóż na warstwie z musu.

Całość wstaw do zamrażarki na 3 godziny. Gdy warstwy dokładnie się zmrożą, wyjmi ciasto około 15 minut przed degustacją. Smacznego.

Czekoladowy tort paleo

Tort czekoladowy: bez cukru, bez mąki. I niby ciasto z niczego, ale jak nieziemsko smakuje. Tort powstał z myślą o mojej siostrze, kiedy jechaliśmy do niej zrobić jej urodzinową niespodziankę. Miałam w głowie dużo pomysłów na ciasto, ale pamiętałam o wymaganiach mojej siostry, która za mięsem nie przepada i raczej mięsnych produktów unika, a teraz nawet zaczyna kombinować z nabiałem… Więc ja też musiałam nieźle pokombinować, żeby ten czekoladowy tort był dobry i dla mnie: koniecznie paleo:) Zatem przygotowania trwały kilka dni. I tak powstał ten tort, który widzicie na zdjęciu. Oczywiście ozdoby są wyjątkowo cukrowe, co bardzo smakowało tym, którzy jak słyszą, że tort jest bezcukrowy, bezmleczny i bezmączny, to mówią, że to musi być fuuu. No w tym przypadku nic bardziej mylnego!:)

Tort składa się z czterech blatów oddzielnie upieczonych, przełożonych kremem czekoladowym i dżemem malinowym.

Jeśli chcesz, by ciasto miało więcej białka, dodaj do ciasta czekoladowej odżywki. Ale wtedy odejmij tą samą ilość kakao (łyżka odżywki = łyżka kakao).

Inspiracja

Manufaktura Ciastek i nie tylko

Na dwa blaty tortu (21 cm) potrzebujesz:

- 150 g bezmlecznej i bezcukrowej czekolady (dostępna w sklepach ze zdrową żywnością),
- 2 łyżki miękkiego oleju kokosowego,
- kremowa warstwa z dwóch puszek mleka kokosowego, które chłodziły się w lodówce przynajmniej dobę,
- 100 g maltitolu (ksylitolu),
- 8 jajek,
- 115 g mąki kokosowej,
- 60 g prawdziwego kakao,
- łyżeczka ekstraktu z prawdziwej wanilii,
- łyżeczka sody

Na krem potrzebujesz:

- 200 g oleju kokosowego w formie stałej,
- ok. 150 g maltitolu (ksylitolu) zmielonego w młynku do kawy na puder,
- 60 g prawdziwego kakao,
- odrobina mleka kokosowego (jeśli będzie potrzebne).

Instrukcja:

Nastaw piekarnik na 180 stopni. W garnuszku rozpuść czekoladę i olej kokosowy. Kiedy masa ostygnie wlej do misy robota kuchennego, dodaj tłustą śmietanę z mleka kokosowego, cukier i jajka. Dokładnie wymieszaj. Dodaj resztę składników i wymieszaj wszystko aż powstanie gęsta masa. Masę podziel na pół i przełóż do dwóch okrągłych form (21-22 cm) uprzednio spryskanych sprayem do pieczenia, który zapobiega przywieraniu ciasta. Piecz blaty około 30 minut do suchego patyczka. Blaty wystudź na kratce.

Żeby przygotować krem wymieszaj dokładnie wszystkie składniki.

Wystudzone blaty możesz przekroić wzdłuż. Ciasta nie musisz nasączać. Przekładaj blaty raz kremem czekoladowym, a raz wyraźnym bezcukrowym dżemem (malina, czarna porzeczka,

truskawka).

Smacznego!

Sernik w wersji mini zapiekany w słoiczkach

Takie mini serniczki przygotowałam dla tych, których kocham na te Walentynki. Najbardziej żałuję, bo były takie osoby, które bardzo kocham, a nie mogły ich spróbować… Walentynki to bardzo miły dzień, ale dla mnie też czas na rozmyślania chwilowe, co by było gdyby. Zatrzymuję się jednak tylko na chwilę, bo jestem tu i teraz, i tu jest dobrze. Wolę skupić się na tym co jest dla mnie dobre i na tym co jeszcze dobrego na mnie czeka.

Serniki mini przygotowałam według tego przepisu razem z młodszym synem. On mieszał, rozgniatał, było rodzinnie, wesoło i mnóstwo bałaganu.

Mini serniki wyglądają idealnie, kiedy podane są w eleganckich słoiczkach. Ja użyłam słoiczków WECK o rozmiarze 290 ml. Pierwszy raz piekłam też sernik w kąpieli, mimo obaw, wyszło dokładnie tak jak chciałam.

Jedne z moich ulubionych ustawień: f/5, 8s., ekspozycja +0,3, ISO 200. Urocza podstawka w czerwone kropki to torebka, którą dostałam w sklepie kosmetycznym, kiedy robiłam drobne zakupy. Jak widać, wszędzie szukam inspiracji.

Na 8 słoików WECK potrzebujesz:

- **4 opakowania serka Philadelphia,**
- **1 szklanka cukru (ksylitolu),**
- **6 jajek,**
- **240 ml śmietany 18%,**
- **2 łyżeczki ekstraktu waniliowego,**
- **szczypta soli,**

Dodatkowo:

- **2 słoiki ulubionego dżemu (u mnie brzoskwiniowy słodzony sokiem z jabłek),**

- **ok. 100 g masła i 200 g ciasteczek**

Składniki na sernik umieść w misie robota kuchennego i dokładnie wymieszaj. Masę na serniki mini przełóż do słoiczków (3/4 wysokości). Słoiczki umieść w głębokim naczyniu do pieczenia, zalej je gotującą się wodą do połowy wysokości słoiczków. Przykryj folią aluminiową i wstaw do nagrzanego piekarnika (180 stopni).Piecz około 30 minut do stężenia serników. Zostaw do wystygnięcia na noc, najlepiej w lodówce.

Ciasteczka rozgnieć na pył, dodaj rozpuszczonego masła. Powstałą masę wysyp na blachę do pieczenia pokrytą papierem i zapiecz przez około 10 minut w temperaturze 180 stopni.

Na następny dzień do każdego słoiczka nałóż po kopiastej łyżce ulubionego dżemu. To będzie druga warstwa. Trzecią warstwą będą ciasteczka zapieczone w maśle. Smacznego!

Czekoladki z marcepanem hand made

Szybki przepis na ostatnią chwilę przed jutrzejszym dniem. Gdyby komuś brakowało pomysłów, polecam.

Składniki na około 25 czekoladek:

- **masa marcepanowa, najlepiej domowej roboty,**
- **100g gorzkiej czekolady,**
- **100 g mlecznej czekolady,**
- **łyżka masła**

Przygotowanie

1. Z marcepanu uformować kuleczki.
2. W kąpieli wodnej rozpuścić czekolady i masło.
3. Obtaczać kulki czekoladą.
4. Odstawić do wyschnięcia.

5. Smacznego!