Muffiny z masłem orzechowym i dżemem

Smaczne tłuste muffiny z jednym z moich ulubionych przysmaków – z masłem orzechowym. Czsami pozwalam sobie na takie niezdrowe przekąski. I nie, nie chodzi o tłuszcz, ale w maśle orzechowym jest mnóstwo kwasów tłuszczowych omega-6. Wszystko byłoby dobrze, gdyby razem z omega-6 w maśle orzechowym było dużo, dużo omega-3, tak by odpowiednio zachowane zostały proporcje (3:1, a jeszcze lepiej 4:1). Ale neistety. W tych muffinach z masłem orzechowym jest dużo, za dużo omega-6, do tego są to tłuszcze, których nie wolno podgrzewać, bo wysokie temperatury, sprawiają, że takie tłuszcze utleniają się i są dla nas szkodliwe.

Nie zmienia to jednak faktu, że codziennie staram się jeść bardzo zdrowo, w związku z tym muffiny z masłem orzechowym i z dżemem muszą być.

Przepis pochodzi z książki Martha Stewart’s Cupcakes.

dla
ciebie
Manufaktura Ciastek i nie tylko

Na około 20 muffin potrzebujesz:

- 1 3/4 szklanki mąki bezglutenowej,
- 1/4 łyżeczki sody,
- 3/4 łyżeczki proszku do pieczenia,
- 1/2 łyżeczki soli,
- 3/4 szklanki miękkiego masła klarowanego,
- 1 3/4 szklanki ksylitolu,
- 2/3 szklanki prawdziwego masła orzechowego bez chemii,
- 3 jajka,
- 1/2 łyżeczki ekstraktu z wanilii,
- 1/2 szklanki śmietany,
- dżem (u mnie z truskawek)

Przygotowanie

Piekarnik nagrzej do 175 stopni.

Wymieszaj suche składniki.

Oddzielnie wymieszaj mokre składniki bez dżemu.

Stopniowo połącz mokre skłądniki z suchymi i wymieszaj dokładnie w robocie kuchennym, by nie było grudek. Papilotki włóż do foremki, wyłóż do nich ciasto na 3/4 wysokości papilotek. Na środek wyłóż łyżeczkę dżemu.

Piecz około 22 minut do suchego patyczka. Studź na kratce. Smacznego!

Brownie bez mąki, paleo

Brownie

Brownie to ciasto, którego smak pamiętam z Ameryki. Zawsze

gościło na stołach moich amerykańskich przyjaciół. Powinno być wilgotne w środku i ciągnące się, a po upieczeniu nawet lekko niedopieczone. Dopiero po kilku godzinach leżakowania powinno nabrać nieco gumowatej konsystencji. Zwykle do brownie używa się niewielkiej ilości mąki i gorzkiej czekolady, można dodać też orzechów.

Przepis na moje brownie jest zdecydowanie zdrowszy. Nie użyłam do niej ani grama mąki, za to prawdziwego kakao, które mąkę mi zastąpiło. Do tego jajka, zdrowy zamiennik cukru i gotowe. Ciasto piecze się bardzo krótko, ale długo musi leżakować przed podaniem. Dlatego sugeruję przygotować go rano, by móc zjeść późnym popołudniem. Gwarantuję, że będzie Wam smakować. Moje dzieciaki po kryjomu wyjadały je z lodówki, a moje łobuzy są bardzo wymagające i nie lubią kuchennych wydziwiań, raczej stawiają na prostotę i dobry smak.

Inspiracja

Na keksówkę ciasta potrzebujesz:

- szklankę kakao,

- 4 jajka,
- dwie łyżeczki ekstraktu z prawdziwej wanilii lub ziarenka z wanilii,
- łyżka miodu
- 1/4 szklani zamiennika cukru (u mnie maltitol),
- 1/3 szklanki oleju kokosowego,
- szczypta soli

Przygotowanie

Wszystkie składniki wymieszaj dokładnie w misie robota kuchennego. Jeśli nie chcesz użyć miodu, użyj samego zamiennika cukru, wtedy niech będzie to ok. 3/4 szklanki zdrowego cukru). Posmakuj masy przed wstawieniem jej do piekarnika – czy nie jest zbyt słodka lub za mało słodka?

Piecz w keksówce w temperaturze 180 stopni przez 25 minut. Ciasto po tym czasie będzie miało dość płynny środek, ale to nic, tak ma być. Wystudź ciasto w temperaturze pokojowej około 4 godzin, a potem jeszcze dwie niech odpoczywa w lodówce. Najlepiej tam je trzymaj cały czas. Powinno być bardzo czekoladowe i gumowate, ot, prawdziwe brownie. Smacznego

---

Bezglutenowe placki z brzoskwiniami

Dziś ciekawa propozycja: bezglutenowe placki: bez cukru, z dużą ilością białka i ze słodkimi zrumienionymi brzoskwiniami. Na pomysł wpadłam ot tak, wczoraj, przygotowując kompromisowe danie dla moich dzieci, tak by chętnie zjadły też niejadki. I udało się. Chociaż jak zobaczyłam, że wygrzebywane są nawet brzoskwinie, to już wiedziałam, że mam naprawdę do czynienia z prawdziwymi księżniczkami-niejadkami. Na szczęście Ci, którzy

na jedzeniu się znają, nie wybrzydzali, a zjedli ze smakiem. Jedno jest pewne, te bezglutenowe placki są bardzo smaczne, puszyste, na drugi dzień smakują całkiem dobrze, choć nie tak samo jak pierwszego dnia. Idealne ze śmietaną i posypane cukrem (ksylitolem). Usmażyłam je na rafinowanym oleju kokosowym, choć nie ukrywam, że smażone na nierafinowanym muszą mieć cudowny kokosowy aromat, który idealnie pasuje do brzoskwiń. Szczerze polecam.

Jak widzicie, w przepisie na te bezglutenowe placuszki z brzoskwiniami użyłam odżywki białkowej. Nie boję się jej używać w wypiekach, jak i takie wypieki dawać moim dzieciom. Uważam za to, że znakomicie uzupełniają posiłki, które są bogate w węglowodany, a jak wiecie ich w dzisiejszych czasach spożywamy zdecydowanie za dużo.

Na około 16 sztuk potrzebujesz:

- **4 brzoskwinie obrane ze skórki i pokrojone w kostkę,**
- **500 g bezglutenowej mieszanki do pieczenia,**
- **3-4 jajka,**
- **1/3 szklanki ksylitolu,**
- **1/3 szklanki płynnego oleju kokosowego,**

- **4 łyżeczki proszku do pieczenia,**
- **2 miarki bezsmakowej odżywki białkowej,**
- **maślanka (dolewaj stopniowo)**

Wszystkie składniki wymieszaj dokładnie razem. Maślankę dolewaj stopniowo, tak by wyszła dość gęsta i nie rozlewająca się masa do smażenia. Smaż na rozgrzanej patelni z niewielką ilością oleju (najlepiej kokosowego) z dwóch stron. Podawaj ze śmietaną i ksylitolem. Smacznego!

Bezglutenowy i bez cukru czekoladowy tort ciasteczkowy

Dziś chcę się podzielić z Wami przepisem na mój pierwszy bezglutenowy tort. Wybrałam ten pomysł z racji takiej, że po pierwsze cukier jest szkodliwy, a po drugie biała mąka także, a po trzecie każdy musi zjeść coś słodkiego od czasu do czasu. Czekoladowy bezglutenowy tort okazał się strzałem w dziesiątkę. W dwa dni został zjedzony cały. Właściwie to marzył mi się krem z ciasteczek oreo, ale wtedy nie będzie to tort bezcukrowy przecież. Wykorzystałam zatem bezcukrowe ciasteczka maślane, które udało mi się dostać na pobliskim ryneczku i aromat ciasteczkowy do ciast okazał się hitem. Dodatkowo słodycz ciastkową przelamałam bezcukrowym dżemem z czarnej porzeczki. Naprawdę dobry tort bezglutenowy. Nigdy nie sądziłam, że kiedyś to powiem, ale to był naprawdę dobry tort bezglutenowy, czekoladowy i bezcukrowy.

Na biszkopt potrzebujesz:

- **10 jajek,**
- **ksylitol,**

- **1 szklanka bezglutenowej mieszanki do ciast,**
- **1 szklanka bezglutenowej mieszanki do ciast (minus 2 łyżki, w to miejsce dodaj 2 łyżki kakao)**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia,**
- **1 łyżka mąki ziemniaczanej,**
- **8 łyżek oleju rzepakowego**

Z tego przepisu przygotujesz dwa biszkopty: jeden biały zwykły, a drugi czekoladowy. Wbij 5 jajek do misy robota kuchennego, dodaj ksylitol (ja daję około pół szklanki). Ubij jajka na puszystą pianę. stopniowo dodaj: 1 łyżkę mąki ziemniaczanej, 1 szklankę mieszanki bezglutenowej, 1 łyżkę proszku do pieczenia, 4 łyżki oleju. Przelej do formy (20 cm średnicy) i piecz w temperaturze 170 stopni przez 40-50 minut do suchego patyczka. Drugi biszkopt przygotuj z 5 jajek i ksylitolu, tak jak biały biszkopt. Stopniowo dodawaj: mieszankę bezglutenową (minus 2 łyżki mąki), 1 łyżeczkę proszku do pieczenia, 2 łyżki kakao, 4 łyżki oleju. Piecz także przez 40-50 minut w temperaturze 170 stopni do suchego patyczka. Zostaw w piekarniku do wystygnięcia.

Na krem ciasteczkowy potrzebujesz:

- **1 l śmietany 36%,**
- **250 g serka mascarpone,**
- **500 g bezcukrowych ciastek maślanych,**
- **kilka kropelek aromatu ciasteczkowego**
- **oraz bezcukrowy dżem z czarnej porzeczki**

Ser mascarpone przełóż z pojemnika do miski robota kuchennego, wlej śmietanę i kilka kropelek aromatu. Ubijaj tak długo aż otrzymasz gęsty krem, ale nie za długo, by nie przebić śmietany. Ciasteczka przełóż do woreczka i rozgnieć na pył. Następnie delikatnie wmieszaj ciasteczka szpatułą do kremu.

Wystygnięte biszkopty przekrój wzdłuż na 4 blaty. Najpierw na tortownicy ułóż blat biały, nasącz go wodą z cytryną i ksylitolem. Przełóż bitą śmietaną i dżemem. Tak rób aż skończą

się blaty biszkoptowe. Tort udekoruj tak jak lubisz najbardziej.

Na czekoladowy ganache potrzebujesz:

- **2-3 tabliczki bezcukrowej czekolady,**
- **200 ml śmietany,**
- **50 g masła**

W rondelku zagotuj bitą śmietanę z masłem. Zdejmij z ognia i włóż połamaną na kawałki czekoladę. Mieszaj silikonową szpatułą aż do rozpuszczenia czekolady. Poczekaj aż ganache wystygnie i trochę zgęstnieje. Polej nim tort, tak jak na zdjęciu. Smacznego!