Jabłkowo cynamonowe owsiane batoniki bez cukru

Cena sklepowych batoników jest zdecydowanie zbyt droga. Nie mówię o byla jakich batonikach, ale o tych, które mają kilka składników w swoim składzie. W związku z tym postanowiłam trochę pokombinować i tak powstały te jabłkowo cynamonowe owsiane batoniki bez dodatku cukru. Są bardzo smaczne, wystarczająco słodkie, by nie zjeść ich za dużo i mają wszystko to co sprawia, że chce się je jeść:) W zasadzie nie potrzebujesz wielu składników, ale możesz też poświęcić im trochę więcej czasu. Ja na przykład sama suszyłam jabłka, najpierw 4 godziny w piekarniku w 60 stopniach, a potem jeszcze przez noc suszyły się na kaloryferze. Oczywiście możesz kupić suszone jabłka, ale myśl, że zrobiło je się samemu…:)

Manufaktura Ciastek i nie tylko

Na 4 podłużne batoniki potrzebujesz:

- masło migdałowe z 200 g migdałów, posłodzone 3 łyżkami miodu,
- garść namoczonych we wrzątku daktyli,
- 2 wysuszone i pokrojone na plasterki jabłka,
- cynamon,
- pokrojona w drobną kostkę garść migdałów,
- szklanka płatków owsianych uprażonych przez 8 minut w piekarniku w 180 stopniach

Masło migdałowe zrób z tego przepisu, na koniec dodaj 3-4 łyżki miodu. Następnie w blenderze zmiel suszone jabłka na drobne kawałeczki, daktyle pokrój w kostkę. Wszystkie składniki umieść w misie robota kuchennego i dokładnie wymieszaj. Blachę 10×10 wyłóż papierem do pieczenia, na to wyłóż mieszankę, wyrównaj wierzch i włóż do lodówki na kilka godzin. Kiedy masa zastygnie, wycinaj batoniki. Smacznego.

Puszysta bezglutenowa szarlotka

Dziś testuję moją własną bezglutenową mieszankę. Jestem nią zachwycona, bo ciasto wyszło rewelacyjne. W zasadzie niczym nie różni się wypiek od glutenowego wypieku z mąki pszennej.

Najpierw zapraszam Was do przeczytania krótkich informacji o mieszankach bezglutenowych, a potem po przepis na puszystą szarlotkę.

Jak zrobić swoją własną mieszankę bezglutenową

Szukając inspiracji w internecie natknęłam się na podstawową zasadę w tworzeniu mąki bezglutenowej:

1. 3 części mąki „lekkiej”
2. 2 części mąki „średnio ciężkiej”
3. 1 część tapioki, która zastępuje nam „spulchniacz”

Zamiast tapioki można dać gumę ksantanową lub mąkę z maranty (ararutową).

Lekkie mąki bezglutenowe

Ich zadaniem jest nadanie lekkości wypiekowi, a także połaczenie wypieku i zneutralizowanie wyraźnego smaku mąk ciężkich.

Do mąk lekkich zaliczamy:

- mąka ararutowa,
- skrobia ziemniaczana,

- skrobia z tapioki,
- mąka ryżowa biała

Średnio ciężkie mąki bezglutenowe

- mąka z brązowego ryżu,
- bezglutenowa mąka owsiana

Ciężkie mąki bezglutenowe

Ponieważ są to mąki ciężkie, wypieki na nich nie urosną, ale za to mąka ta nadaje wypiekowi strukturę i wiąże ciasto.

Do mąk ciężkich zaliczamy:

- mąka kokosowa,
- mąka migdałowa,
- mąka gryczana,
- mąka jaglana,
- mąka z komosy ryżowej

Mój przepis na mąkę bezglutenową

- 3 szklanki mąki z białego ryżu (basmati),
- 2 szklanki mąki owsianej
- 1 szklanka skrobii z tapioki

Wszystkie składniki dokładnie zmieliłam w młynku do kawy. Trzy rodzaje mąk wymieszałam szpatułą i zamknęłam w szczelnym pojemniku. Z tego przepisu wyszło ok. 600 g mąki.

Składniki na niewielką blaszkę ciasta:

- 2 szklanki mieszanki bezglutenowej,
- 3 jajka,
- 3 łyżeczki proszku do pieczenia,
- ekstrakt waniliowy,
- cynamon,
- 2 łyżki miodu,
- 1/2 szklanki ksylitolu,
- niecała szklanka oleju kokosowego w formie płynnej,
- odrobina mleka roślinnego,
- 5 obranych jabłek i pokrojonych w drobne kawałki oraz słoik

Przygotowanie

Białka ubij na sztywno. Dodaj resztę składników oprócz mleka i jabłek. Wymieszaj robotem kuchennym. Jeśli potrzeba dodaj idrobinę mleka, tak, żeby ciasto miało średnio gęstą konsystencję (żeby trzymało się szpatuły, ale z niej spadało). Wyłóż ciasto na blachę, ułóż pokrojone jabłuszka na wierzchu, a na koniec połóż prażone jabłuszka. Wyrównaj szpatułą, możesz posypać wszystko lekko cynamonem. Piecz w temperaturze 180 stopni przez 50 minut do tzw. suchego patyczka. Smacznego!

Witaminowa bomba – sałatka z pora, ciecierzycy i sera owczego

Ta sałatka to naprawdę witaminowa bomba. Zamknęłam tutaj wszystko co zdrowe i sycące zarazem. Jest ciecierzyca bogata w białko i węglowodany, jest jabłko, jest ser owczy bogaty w tłuszcze i sporo innych świetnie komponujących się warzyw. Do tego wszystkiego dodałam odrobinę ostrości w postaci harissy,

ostrej pasty z papryczek chilli. Zjadłam ją na obiad z wielkim smakiem.

Zdjęcie: miseczka otulona białą ściereczką z miękkiego materiału, filiżanka z odrobiną owocowej herbatki, stara miseczka aluminiowa w kolorze ledwo błękitnym i stara drewniana łyżka z Odessy, pamiątka rodzinna. Odbiłam światło, by oświetlić przód miseczki. Pod miseczką ściereczka w niebieskie paski, świetnie kontrastuje z miseczką. ISO 500, F.5/6, 10 s. , +0,7.

Na sporą miskę sałatki potrzebujesz:

- **puszkę ciecierzycy,**
- **puszkę kukurydzy (bez dodatku cukru),**
- **4 białe łodygi pora,**
- **pęczek pietruszki,**
- **pęczek świeżej bazylii,**
- **100 g owczego sera pokrojonego w drobną kostkę,**
- **2-3 słodko-kwaśne jabłka (u mnie Ligol).**

Na sos potrzebujesz:

- **sól, pieprz**
- **1/4 łyżki harissy (pasta z czerwonej papryki chilli, czosnku, kolendry i kminku),**
- **4 łyżki jogurtu greckiego**
- **1 łyżka majonezu bez dodatku cukru**

Warzywa z puszki odsącz i wsyp do miski. Seler pokrój w talarki. Pietruszkę i bazylię drobno posiekaj. Jabłka pokrój w kosteczkę. Dodaj ser owczy. Składniki na sos możesz bezpośrednio dodać do warzyw. Wszystko dokładnie wymieszaj i gotowe. Smacznego!

Jeszcze jest czas na jesienną szarlotkę

Jeszcze jest czas na ostatnią w tym roku szarlotkę. Uwielbiam zapach pieczonych jabłek unoszący się w kuchni i delikatnie rozpływający się po całym mieszkaniu.

Jedno ze smaczniejszych ciast z jabłkami. Kruchy spód i krucha pierzynka:)

Ciasto można zamrozić i trzymać w zamrażarce, a chwilę przed przyjściem gości, rozmrozić. Bardzo wygodna sprawa:)

Inspiracja

Składniki na formę o średnicy 24 cm:

- **500 g mąki pszennej,**
- **200 g masła,**
- **2 żółtka,**
- **150 g cukru trzcinowego,**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia,**
- **1 łyżka gęstej śmietany,**
- **1 łyżeczka ekstraktu waniliowego**
- **dodatkowo potrzebne będą obrane i pokrojone w kostkę jabłka świeże (około 8 sztuk) lub konkretny słoik uprzednio uprażonych jabłek i odrobina cynamonu, jeśli lubisz.**

Przygotowanie ciasta:

1. Z wszystkich składników wyrób ciasto. Mimo, że ciasto powinno mieć konsystencję kuli, mi z podanych składników nigdy się to nie udało. Moje ciasto było sypkie od samego początku. Zatem przełożyłam swoje sypkie ciasto do woreczka i schowałam na około 1 godzinę do zamrażarki.
2. Po tym czasie wyjmij ciasto z zamrażarki i wylep 1/3 ciasta (dalej będzie sypkie) dno tortownicy. Zapiecz w piekarniku przez około 15 minut w temperaturze 175 stopni.
3. Po zapieczeniu wyłóż boki tortownicy kolejną 1/3 ciasta.
4. Wyłóż tortownicę jabłkami. Ja użyłam do tego jabłek uprażonych wcześniej i skroiłam dwa jabłka w kostkę.
5. Przykryj szarlotkę resztą ciasta.
6. Piecz w temperaturze 180 stopni przez około godzinę.
7. Smacznego!

Ciastka owsiane bez mąki, jajek i cukru

To jedne z tych ciastek: wymieszaj cokolwiek i będą pycha:) Proporcjami za bardzo nie przejmowałabym się, ma być gęsto i odrobinę tłuściutko:) Jedne z moich ulubionych zdrowych przekąsek.

Składniki na około 20 ciastek:

- **3 banany,**
- **500 g płatków owsianych,**
- **500 ml prażonych jabłek domowej roboty,**
- **kilka garści rodzynek, słonecznika i pestek dyni,**
- **kilka łyżek płatków migdałowych,**
- **4 łyżki miękkiego masła.**

Przygotowanie

1. Banany zmielić w blenderze na płyn.
2. Do miski wrzucić wszystkie składniki i dokładnie

wymieszać. Jeśli masa jest zbyt rzadka, dodać płatków, jeśli zbyt gęsta, dodać więcej bananów.
3. Odstawić na około 20 minut do zmiękniecia płatków.
4. Na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia wykładać kulki wielkości orzecha włoskiego i rozpłaszczać łyżką.
5. Piec w temperaturze 180 stopni przez około 15-25 minut do złotego koloru.
6. Studzić na kratce. Smacznego!

Puszysta szarlotka na cieście biszkoptowym

Uwielbiam to ciasto. Smakuje wyśmienicie z wszystkimi owocami. To takie uniwersalne ciasto. Jest to także jedno z pierwszych ciast, które w życiu upiekłam i byłam zdziwiona, że mi się

udało:) Jest miękkie, puszyste, a dzieci nie mogą się od niego oderwać:)

Składniki na standardową prostokątną blaszkę:

- **szklanka oleju,**
- **3/4 szklanki miodu,**
- **2 jajka,**
- **szklanka jogurtu naturalnego,**
- **2 szklanki mąki,**
- **dwie łyżeczki domowego ekstraktu waniliowego,**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia,**
- **dowolna ilość uprażonych jabłek**

Przygotowanie ciasta:

1. Białka ubić na sztywną pianę. Odstawić.
2. Dokładnie wymieszać żółtka z miodem. Dodać resztę składników (oprócz jabłek). Na koniec wmieszać białko.
3. Formę wyłożyć papierem do pieczenia. Wlać ciasto. Na wierzch wyłożyć prażone jabłka.

4. Piec w temperaturze 175 stopni przez około 40 minut.
5. Smacznego!

Pełnoziarniste placki z

jabłkami na mleku sojowym

Spotkało nas spory problem. Kilka dni temu okazało się, że starszy syn jest chory i nie może jeść przede wszystkim cukru, białej mąki, pieczywa, owoców, nabiału… Więc jakby tutaj przekonać jego, że to wcale nie takie straszne , bo musi jeść zdrowo i tyle. Dlatego zaproponowałam mu te placuszki. Są bardzo smaczne.

Składniki na około 16 placuszków:

- **2,5 szklanki mąki pszennej pełnoziarnistej,**
- **2 szklanki mleka sojowego,**
- **syrop z agawy do smaku,**
- **łyżeczka cynamonu,**
- **łyżeczka proszku do pieczenia,**
- **2 jabłka obrane ze skórki i pokrojone w cieniutkie paseczki,**

- **2 łyżeczki ekstraktu waniliowego (domowej roboty najlepszy),**
- **łyżeczka oleju**

Przygtowanie

1. Wszystkie składniki umieścić w misie robota kuchennego i dokładnie wymieszać.
2. Przekładać łyżką na rozgrzaną patelnię. Można dodać niewielkiej ilości oleju. Smażyć do zbrązowienia z dwóch stron.
3. Posypać ksylitolem do smaku.
4. Smacznego!

Apple pie

Powiem tylko tak: dawno żadne ciasto nie zrobiło na mnie takiego wrażenia. No może jeszcze Pumpkin Pie. Dwa amerykańskie ciasta okazały się przepyszne, że aż zaniemówiłam:)

Co tu dużo mówić: apple pie to typowe amerykańskie ciasto, które podaje się na stół podczas Święta Dziękczynienia. A ono zbliża się już wielkimi krokami. To ciasto pachnie jesienią, rodzinnym ciepłem i miłością. Jest wyśmienite i w niczym nie przypomina polskiej szarlotki czy jabłecznika. Szczerze polecam.

Przepis podkradłam Marcie Stewart:) Ciasto to charakterystyczne pate brisee, bardzo kruche ciasto smakiem przypominające ciasto francuskie.

Składniki na ciasto pate brisee w specjalnej formie 26×5:

- **2,5 szklanki mąki**
- **1 łyżeczka soli**
- **1 łyżeczka cukru**
- **225 g masła**
- **1/2 szklanki lodowatej wody**

Składniki na jabłkowy środek:

- **7 obranych, wypestkowanych jabłek pokrojonych w drobne paski**
- **2 łyżki mąki**

- **3/4 szklanki cukru**
- **1/3 szklanki brązowego cukru do posypania wierzchu przed pieczeniem**
- **rozbełtane jajko do posmarowania wierzchu ciasta przed pieczeniem**
- **sok i skórka z jednej cytryny**
- **1,5 łyżeczki cynamonu**
- **1/2 łyżeczki gałki muszkatałowej**
- **2 szczypty zmielonych goździków**
- **kilka cienkich plastrów masła (3-4)**

Przygotowanie ciasta

*Bardzo ważna jest jakość jabłek. Polecam Granny Smith lub Ligol. Jabłka nie mogą mięknąć podczas pieczenia, bo apple pie straci swój urok.

1. Wszystkie składniki umieścić w misie robota kuchennego (oprócz wody). Króciutko wymieszać – około 10 sekund.
2. Wolnym strumieniem dodawać wodę cały czas mieszając. Wyrobić ciasto. Mieszać mieszadłem do wyrabiania ciasta jedynie do połączenia się składników w kulę (około 30 sekund).
3. Ciasto podzielić na dwie równe części. Każdą część owinąć folią i schować do zamrażarki. Zająć się jabłkami.

Przygotowanie jabłek

1. Jabłka umieścić w dużej misce. Dodać wszystkie składniki. Wymieszać dokładnie.

Przygotowanie apple pie

1. Wyjąć ciasto z zamrażarki. Przygotować blat kuchenny do wałkowania.
2. Lekko posypać blat mąką. Rozwałkować pierwsze ciasto na okrąg większy od średnicy formy, tak by po włożeniu go do formy ściany formy były przykryte ciastem. Umieścić

formie wcześniej spsikanej sprayem do pieczenia.
3. Wyłożyć jabłka.
4. Drugą część ciasta rozwałkować na okrąg tak by spokojnie można było przykryć apple pie.
5. Przykryć jabłka ciastem.
6. Zrobić kilka dziurek w cieście, tak by powietrze mogło odparowywać (komin).
7. Posmarować wierzch ciasta jajkiem.
8. Posypać brązowym cukrem.
9. Wstawić do nagrzanego piekarnika (175 stopni) i piec około godzinę do zbrązowienia ciasta i do widocznych przez komin bąbelków powietrza od soku jabłkowego.
10. Smacznego!

Jabłkowe cupcakes ze szwajcarskim bezowym kremem maślanym

Pomyślałam sobie, że jeszcze nie czas na apple pie. Jeszcze chwilkę poczekam aż wykorzystam ten przepis… Najpierw cupcakes z jabłkami na Apple Pie Day do Davida do szkoły. Pierwszy raz w życiu zrobiłam ten krem bezowy. Muszę przyznać, że mimo, że jest w nim troszeczkę więcej pracy, to w smaku jest mniej słodki niż inne kremy. Poza tym można go dowolnie barwić, dodawać zapachów, aromatów, a także owoców, by nabrały owocowego smaku.

Przepis na cupckaes pochodzi z książki *The Big Book of Cupcakes*, a przepis na krem z książki *Martha Stewart's Cupcakes*.

Składniki na 24 cupcakes:

- **1,5 szklanki cukru**
- **1 szklanka oleju**
- **3 jajka**
- **2 szklanki mąki pszennej**
- **2 łyżeczki cynamonu**
- **1 łyżeczka sody oczyszczonej**
- **1 łyżeczka ekstraktu waniliowego**
- **0,5 łyżeczki soli**
- **3 szklanki startych na małych oczkach jabłek (polecam Ligol lub Granny Smith, gdyż nie rozwalają się podczas**

pieczenia)

Składniki na około 5 szklanek kremu:

- **5 białek**
- **1 szklanka + 2 łyżki cukru**
- **szczypta soli**
- **450 g masła**
- **1,5 łyżeczki naturalnego ekstraktu z wanilii**

Przygotowanie cupcakes

1. Wymieszać mokre składniki.
2. Wymieszać suche składniki bez jabłek.
3. Połączyć wszystkie składniki razem. Ciasto będzie bardzo gęste.
4. Wmieszać jabłka. Konsystencja ciasta będzie bardziej luźna.
5. Wykładać ciasto do papilotek.
6. Piec w 175 stopniach przez 20-30 minut (do suchego patyczka).
7. Wystudzić na kratce.

Przygotowanie kremu

*Białka należy ubijać w kąpieli wodnej. Ja mogłam umieścić białka w misie robota kuchennego, która jest odporna na wrzątek.

1. Do misy robota kuchennego wrzucić białka, sól i cukier.
2. Misę umieścić nad garnkiem z gotującą się wodą. Ubijać trzepaczką aż do całkowitego roztopienia się cukru. Masa będzie gotowa wtedy, kiedy nie będziemy czuć cukru między palcami. Oznacza to także, że nasze surowe białka są już całkowicie bezpieczne dla nas w jedzeniu.
3. Umieścić misę robota w robocie i ubijać na średnio-szybkich obrotach przez około 10 minut aż białka będą świecące, sztywne i puszyste.
4. Do masy wrzucać stopniowo masło. Na koniec dodać aromat.

W tym momencie można też dodać owoców: 200 g malin, jagód itp.

5. Zmienić mieszadło ubijające na mieszadło- wiosło. Mieszać masę przez około 10-15 minut. Masa zamieni się w zważoną masę, ale znaczy to, że jesteśmy na dobrej drodze i że tak właśnie być powinno.
6. Masa jest dobra wtedy, kiedy będziemy słyszeć charakterystyczne chlupanie (dostaje się powietrze) w misie. Co ważne, masę można przechowywać do 3 dni w lodówce lub do miesiąca w zamrażarce (w szczelnie zamkniętych pojemnikach). Masa nie roztapia się, a na muffinach utrzymuje dobrą konsystencję.
7. Smacznego!

Szarlotka Eli

Bardzo smaczna szarlotka na półkruchym spodzie. Przepis dostałam od Eli, stąd szarlotka Eli.Muszę przyznać, że jej ciasto bardziej mi smakowało niż moje. To pewnie dlatego, że dałam musu jabłkowego (domowego oczywiście) zamiast poszatkowanych w drobne paseczki jabłuszka. Myślę, że tutaj tkwi sekret tego ciasta. Nie zmienia to faktu, że z chęcią jeszcze raz ją upiekę, bo jest bardzo smaczna.

Ciasto bardzo fajnie się rozwałkowuje, ma bardzo dobrą konsystencję, nie lepi się.

Składniki na prostokątną blaszkę 30×20:

- **4 żółtka**
- **2 łyżki masła**
- **700 g mąki**
- **pół szklanki cukru (dałam fruktozę)**
- **łyżeczka proszku do pieczenia**
- **szczypta soli**
- **cukier waniliowy**
- **250 g śmietany (dałam jogurt)**

Składniki na jabłkowe nadzienie

- **8 jabłek obranych i wypestkowanych i pokrojonych w drobniusieńkie paseczki (dałam mus jabłkowy)**
- **pół szklanki cukru do posłodzenia jabłek (u mnie brązowy cukier)**

1. Składniki na ciasto umieścić w misie robota kuchennego i wyrobić ciasto. Powinna wyjść nielepiąca się kula.
2. Podzielić ciasto na dwie części.
3. Pierwszą część ciasta rozwałkować tak, by wielkością pasowała do formy.
4. Formę natłuścić sprayem do pieczenia lub wyłożyć papierem. Umieścić pierwszą warstwę ciasta.
5. Wyłożyć pokrojone w paseczki jabłka.
6. Drugą część ciasta rozwałkować i przykryć nią jabłka.
7. Piec przez około 35 minut w temperaturze 175 stopni do zbrązowienia ciasta.
8. Po wystygnięciu oprószyć cukrem pudrem.
9. Smacznego!