Bezglutenowe pierniczki

Ten przepis na bezglutenowe pierniczki jest moją wariacją na temat moich ulubionych pierniczków alpejskich. Zastanawiałam się czy pierniki urosną, czy będą tak puszyste jak te moje ulubione. Do tego zrobiłam je bez cukru, więc też miałam obawę. Co prawda lukier z ksylitolu nie smakuje tak samo jak z cukru pudru, bo lekko drapie w usta, ale dla zdrowia można się trochę poświęcić;)

Jak zrobiłam zdjęcie bezglutenowym piernikom?

Nad zdjęciem bardzo długo pracowałam. Chciałam uchwycić ten magiczny świąteczny moment. Mam nadzieję, że mi się udało. Są z tyłu świąteczne lampki, jest trochę ciemno. Zdjęcie wykonałam na błyszczącym białym stoliku, który stoi zaraz koło choinki. Na nim położyłam deskę do krojenia, ozdobiłam ją świątecznymi dodatkami i ułożyłam pierniki. Reszta to już zabawa światłem. Z prawej strony ułożyłam biały kawałek papieru, który odbijał światło, a z lewej strony ustawiłam czarny kawałek papieru, żeby zdjęcie przyciemnić i dodać mu tego świątecznego klimatu. Czy mi się udało? Mam taką nadzieję:)

f/3.5; 25 s, ISO-320

Manufaktura Ciastek i nie tylko

Przepis na 2 kg bezglutenowych pierniczków:

- 500 g mąki z białego ryżu (zmieliłam pełnoziarnisty ryż basmati),
- 400 g mąki owsianej,
- 200 g mąki z tapioki,
- 3 białka,
- 8 żółtek,
- 400 g miodu,
- 250 masła klarowanego,
- paczuszka przyprawy piernikowej (czytaj skład, kup bez mąki i bez cukru),
- niepełnka szklanka ksyliotolu,
- 3 łyżki kakao,
- 3 łyżeczki sody oczyszczonej,
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia,
- 100 ml mleka roślinnego,
- kilka kropli soku z cytryny

Przygotowanie

Do mleka roślinnego wsyp sodę oczyszczoną, kilka kropli cytryny i proszek do pieczenia. Wymieszaj. Odstaw.

W rondelku rozpuść masło, miód i wymieszaj z kakao i przyprawą piernikową. Odstaw do przestygnięcia.

Białka ubij na sztywno. Dodaj mąkę, żołtka, ksylitol. Dodaj przestygniętą masę z rondelka. Wymieszaj wszystko dokładnie. Ciasto odstaw do lodówki aż zgęstnieje.

Blat podsyp mąką i wyrób elastyczne ciasto o grubości 5 mm. Wycinaj wzorki. Piecz w temperaturze 180 stopni przez 15 minut.

Na lukier z ksylitolu potrzebujesz:

- 3 szklanki zmielonego ksylitolu,
- odrobina białek.

Białka do ksylitolu dodawaj stopniowo, tak by otrzymać odpowiednią gęstość. Wymieszaj dokładnie widelcem. Udekoruj już wystygnięte pierniki.

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 arrarutowa,
- 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!

Bezglutenowe placuszki z truskawkami wzbogacone białkiem

Dziś mam dla Was przepis na słodką kolację. Oto bezglutenowe placuszki ze świeżymi truskawkami prosto z pola. Wzbogaciłam je dodatkowo białkiem. Znacie już moje powody wzbogacania przepisów wysokowęglowodanowych w białko – bo białka jemy zdecydowanie za mało, a dzieci faszerujemy węglowodanami

prostymi.

Placuszki są mięciutkie, lekko kwaskowate, tam gdzie truskawki. Dzieci zjadają je ze smakiem, dorośli zresztą też. Można je zrobić w wersji bezglutenowej i w wersji standardowej (w miejsce mieszanki bezglutenowej dać np. mąkę orkiszową typ. 630 lub mąkę owsianą, która niekoniecznie musi być bezglutenowa).

Właśnie dzisiaj przeglądając swój album ze zdjęciami stwierdziłam, że jeszcze jest idealny moment na te placki, bo jeszcze są słodkie truskawki do kupienia. Te bezglutenowe placuszki są ciekawą alternatywą dla tradycyjnych placków z jabłkami. Koniecznie polejcie je syropem klonowym… Mmmm pycha.

Na około 20 sztuk potrzebujesz:

- **1 szklankę bezsmakowej odżywki białkowej (jeśli nie masz, daj w to miejsce mąkę; odżywkę kupisz w sklepie dla sportowców),**
- **niepełne 2 szklanki bezglutenowej mieszanki do wypieków,**

- **1/4 szklanki roztopionego oleju kokosowego,**
- **1/3 szklanki ksylitolu,**
- **4 łyżeczki proszku do pieczenia,**
- **4 jajka,**
- **ok. 500 ml jogurtu greckiego,**
- **szczypta soli**
- **na każdy placuszek po 1 truskawce pokrojonej w plastry**

Wszystkie składniki (oprócz truskawek) dokładnie wymieszaj aż składniki się połączą. Na rozgrzaną patelnie z olejem kokosowym wlej ciasto na placki. Następnie połóż na nim plasterki truskawek. Jak już się ładnie zrumienią, przełóż je na drugą stronę i zrumień. Podawaj z syropem klonowym. Smacznego!