# Bezglutenowe placki z twarogiem

Co robi mama kiedy ma dzień urlopu? Placki! Stoi w kuchni i uszczęśliwia wszystkie chore swe dzieci! To się nazywa odpoczynek przez wielkie „O”. Ale te bezglutenowe placuszki z twarogiem są tego warte. Serio! Od tej pory te placki będą moimi ulubionymi i do tego przepisu chętnie będę wracać.

Placki są mięciutkie i pulchne z wyczuwalną nutką wanilii. Naprawdę pyszne, Idealne na śniadanie, obiad i kolację  Możecie przygotować je w wersji bezglutenowej lub zwykłej. Wystarczy dać tą samą ilość mąki pszennej w miejce mąk bezglutenowych i voila.

Szczerze polecam te placki do porannej kawki.

Manufaktura Ciastek i nie tylko

**Na około 20 placków potrzebujesz:**

- 400 g półtłustego twarogu (najlepiej eko),
- 3 czubate łyżki miodu,
- 35 g mąki ryżowej,
- 35 g mąki z tapioki,
- 35 g mąki ziemniaczanej,
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia,
- łyżeczka ekstraktu waniliowego,
- 4 jajka,
- olej kokosowy do smażenia

Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj w robocie kuchennym, tak by nie było grudek z sera. Na patelnię wlej łyżkę oleju kokosowego, poczekaj aż patelnia się nagrzeje i wykładaj po łyżce masy. Smaż z dwóch stron do zezłocenia się placków. Podawaj z czym lubisz. Smacznego!

---

# 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.

---

# Ciasteczka do kawy – szalenie niezdrowe

Dziś będzie bardzo niezdrowo. A to właśnie przez orzeszki ziemne, które od czasu do czasu lubię zjeść. Poza tym uwielbiam masło orzechowe, najlepiej prosto ze słoika lub w połączeniu z bananem i z dżemem… Wiem, nie powinnam…

### Dlaczego orzeszki ziemne są niezdrowe?

Zacznijmy od tego, że orzeszki ziemne niewiele mają wspólnego z orzechami. Orzeszki ziemne, potocznie nazywane fistaszkami, są roślinami strączkowymi! W moim ulubionym maśle orzechowym królują aflatoksyny, które uznane zostały za substancje rakotwórcze. Ich ilość w orzeszkach ziemnych zależy od stopnia ich przetworzenia. Im bardziej orzeszki są przetworzone, tym więcej aflatoksyny. Ponieważ aż 1/3 to wielonasycone kwasy tłuszczowe, nie są uznawane za zdrowe.  Gdybyśmy spożywali je w umiarkowanej ilości, to nie byłoby to takie straszne. Jednak niepokojącym jest fakt, że lektyny (zawarte również w zbożach) wykazują działanie miażdzycowe. Cóż, orzechy arachidowe uznawane są za jeden z najsilniejszych alergenów.

### Czy jest tam coś dobrego?

Tak, niacyna, kwas foliowy, magnez i polifenole (przciwutleniacze). I na tym koniec.

Zatem dziś zapraszam Was na bardzo niezdrowe ciasteczka z dużą zawartością omega-6, aflatoksyny i lektyny.

Manufaktura Ciastek

**Na okoł0 12 ciastek potrzebujesz:**

- 300 g mąki z orzeszków (lub zmiel orzeszki w młynku do kawy),
- 300 g ksylitolu lub odpowiednia ilość daktyli uprzednio namoczonych w wodzie i zblendowanych,
- 3 białka,
- 1 łyżka miodu,
- dwie garści ulubionych bakalii

Białka ubij na sztywną pianę, powoli dosypuj ksylitolu. Wmieszaj szpatułką pozostałe składniki. Masę schowaj do lodówki na około 2 godziny. Jak ciasto będzie mieć już dobrą konsystencję, uformuj kulki. Rozpłaszcz je na blaszcze łyżką. Piecz w temperaturze 180 stopni przez około 15 minut. Smacznego!

---

# Domowy syrop na bolące gardło

Od kilku dni trwa już nowy rok szkolny. Najmłodszy poszedł do przedszkola i się przeziębił. Duży się jeszcze trzyma:)

W spiżarce domowej pojawił się sprawdzony syrop na bazie imbiru, cytryny i prawdziwego miodu. Jest bardzo smaczny, nie za ostry, bo nie przesadziłam z imbirem, ale za to słodycz przeplata się z kwaskiem cytryny. Doskonale łagodzi ból gardła i napady suchego kaszlu.

Zdjęcie na szybko, jak zwykle przy dwójce dzieci, pomiędzy

praniem, obieraniem jabłek, obiadem itp… Na parapecie ułożyłam papierową torebkę, na niej ułożyłam większość rekwizytów, zmierzyłam światło, na koniec ustawiłam słoik z syropem. Tak, by światło nie wpadało wprost na słoik, ustawiłam biały karton za słoikiem z syropem. Uznałam, że doskonale zgrają się z syropem wysuszone plastry pomarańczy, które trzymam w swojej szafce z dekoracjami kuchennymi od X już czasu. A że dzień był słoneczny, to odbiłam wpadające przez okno światło. Aparat Sony ILCE-7, ogniskowa 90mm, F/4, 1/250s, matrycowy tryb odmierzania, kompensacja skok 0,7.

**Składniki na domowy syrop na przeziębienie:**

- **kilka plastrów świeżego imbiru (wedle uznania, im więcej, tym syrop bardziej piecze w język i mniej chętnie piją go dzieci),**
- **prawdziwy miód,**
- **cytryna**

**Przygotowanie**

1. Cytrynę pokroić w plasterki i razem z imbirem umieścić w słoiczku.
2. Przykryć wszystko miodem.
3. Słoik zakręcić i odstawić do lodówki na 24 godziny (w tym czasie cytryna puści sok i syrop stanie się bardziej wodnisty, a wszystkie smaki „przegryzą się”).
4. Pić przy przeziębieniu lub na wzmocnienie odporności 3 razy dziennie po łyżeczce.
5. Na zdrowie!

---

# Jogurtowe pancakes z jagodami i syropem jagodowym

Puszyste jogurtowe placki polane słodkim syropem i udekorowane sezonowymi owocami znikają w 5 minut.

Aparat Sony ILCE 7, ogniskowa 90mm, F/5, 2/5s, kompensacja skok 0,3, matrycowy tryb odmierzania. Zdjęcie na szybko z samowyzwalaczem, bo zabrakło mi rąk do polewania soku na placki:) Więc zyskałam kilka sekund na przygotowanie soku i polanie go na placuszki. Trochę ucierpiał liść mięty, ale to spostrzegłam dopiero po fakcie:)  Dodatkowo drugą ręką odbiłam światło od okna i oświetliłam przód placków. Poza tym światło wpadające było ciepłe i miękkie. Efekt poniżej:)

Przepis oryginalny

**Składniki na 15 sztuk pancakes:**

- **1,5 szklanki jogurtu greckiego,**
- **2 łyżki miodu (można ominąć),**
- **1/4 szklanki mleka,**
- **2 jajka,**
- **2 łyżeczki sody,**
- **1,5 szklanki mąki pszennej,**
- **szczypta soli**
- **dowolna ilość owoców**

**Przygotowanie**

1. Wszystkie składniki (oprócz owoców) umieść w misie robota kuchennego i dokładnie wymieszaj.
2. Smaż z dwóch stron na rozgrzanej nieprzywierającej patelni bez użycia tłuszczu (lub minimalna ilość).
3. Przed podaniem udekoruj owocami i polej sokiem owocowym.
4. Smacznego!

---

# Ciastka owsiane dla sportowców i na śniadanie

Najlepsze ciastka owsiane. Najlepsze na śniadanie, bo to spora porcja węglowodanów. Najlepsze po ćwiczeniach siłowych, bo to też spora porcja węglowodanów (wtedy można je zrobić bez tłuszczu – bez pestek, bez orzechów).

Ciastka można robić na oko, tak by wyszła gęsta papka lub według tego przepisu. Przeliczyłam także wartości energetyczne na 1 ciastko:

wartośc energetyczna: 102 kcal

węglowodany: 14 g, tłuszcz: 4 g, białko: 2 g, cukier 3 g.

PS. Zdjęcie robione iPhonem – nie będzie opisu co i jak ustawione było:)

**Składniki na 28 ciastek:**

- **500 g płatków owsianych,**
- **50 g orzechów włoskich,**
- **60 g migdałów,**
- **50 g ziaren słonecznika,**
- **50 g rodzynek,**
- **50 g żurawiny,**
- **2 banany,**

- **100 ml mleka,**
- **około litr wody,**
- **miód lub słodzik wedle uznania**

**Przygotowanie:**

1. W garnku zagotuj wodę z miodem (słodzikiem).
2. Wrzuć resztę składników, tak by powstała gęsta papka, na tyle gęsta, by móc wyłożyć ciastka wielkości orzecha włoskiego na blachę.
3. Wyłóż ciastka na blachę, łyżką rozpłaszcz ciastka (kiedy się będą lepić, zanurz łyżkę w wodzie).
4. Piecz w temperaturze 135 stopni przez 50-60 minut do lekkiego zezłocenia.
5. Smacznego!

---

# Najlepsze ciastka owsiane king-size

To są moje ulubione ciastka owsiane o idealnej konsystencji, by zrobić z nich wieeeelkie ciacha. Są przepyszne i wprost uzależniające. Mogą leżeć nawet tydzień w szczelnie zamkniętym pudełku na ciastka.

Przepis ten dostałam od mojej koleżanki Oli, którą serdecznie pozdrawiam:)

**Składniki na 2 blachy ciastek:**

- **płatki owsiane,**
- **rodzynki,**
- **pestki słonecznika,**
- **pestki dyni,**
- **pokrojone w paseczki figi suszone, śliwki, morele (bez dwutlenku siarki),**
- **0,5 l niesłodzonego mleka skondensowanego 4% tłuszczu,**
- **miód lub inny zastępnik cukru wedle uznania**

**Przygotowanie ciastek**

1. Odważ 900g wszystkich składników (bez miodu). Dodaj miód.
2. W garnku zagotuj mleko skondensowane. Zmniejsz gaz.
3. Wrzuć płatki z owocami. Dokładnie wymieszaj. Ciasto ma być gęste, tak by łatwo można było formować z niego kulki.
4. Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia układaj kulki wielkości orzecha włoskiego lub większe. Rozpłaszczaj łyżką.
5. Piecz około 60 minut w temperaturze 150 stopni. Obserwuj, by nie były zbyt ciemne.
6. Smacznego!

---

# Owsiane ciasteczka z dużą ilością błonnika

Bardzo zdrowe ciastka owsiane. Idealne dla cukrzyków. Próbowałam zliczyć ile mają błonnika, ale poddałam się. Mają go bardzo dużo. Spoecjalnie dokupiłam otręby z jeszcze większą ilością błonnika, więc matematyka stała się trudniejsza:))

Idealne do porannej kawy.

**Składniki na około 30 ciastek:**

- **200 g otrębów pszennych (u mnie z dużą zawartością błonnika – 1 łyżka 10g błonnika),**
- **300 g + 100 płatków owsianych,**
- **4 jajka,**
- **2 łyżeczki ekstraktu cytrynowego,**
- **otarta skórka z cytryny,**
- **300 g twarogu,**
- **dowolna ilość miodu (u mnie 8 sporych łyżek),**
- **3-4 garści rodzynek**

**Przygotowanie**

1. W mikserze zmielić na pył 300 g płatków owsianych.
2. Przemielić biały ser tak, by miał kremową konsystencję.
3. W robocie kuchennym wymieszać wszystkie składniki.
4. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia.
5. Z ciasta formować kulki wielkości orzecha włoskiego i rozpłaszczać łyżką. Jeśli ciasto jest zbyt klejące, łyżkę zanurzyć na chwilę w kubku z wodą i wtedy rozpłaszczać.
6. Piec w temperaturze 180 stopni przez 12-13 minut.
7. Studzić na kratce. Smacznego!

---

# Świąteczny miodownik

Idealne ciasto na święta Bożego Narodzenia lub na wigilijny stół. Ni to piernik, ni to keks. Warto przygotować kilka dni wcześniej, pokroić na kawałki póki jeszcze jest ciepły, schować do pudełeczka na ciasteczka i dać mu poleżakować kilka dni do zmiękнięcia. W tym ni-to-pierniku jest mnóstwo bakalii, a ciasto długo utrzymuje świeżość. Polecam.

**Składniki na 1 keksówkę:**

- **ok. 500 g miodu,**
- **300 g mąki pszennej,**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia,**
- **łyżeczka przyprawy do piernika,**
- **dowolna ilość bakalii (u mnie suszone śliwki, migdały, suszone morele, rodzynki i skórka z pomarańczy)**

**Przygotowanie**

1. Miód z masłem rozpuścić w małym garnuszku. Odstawić do ostygnięcia.

2. Mąkę wymieszać z przyprawą i proszkiem do pieczenia. Dodać bakalii. Wymieszać i połączyć z miodem. Ciasto powinno się kleić.
3. Wstawić ciasto do rozgrzanego piekarnika (180 stopni) i piec ok. 35 minut do tzw. suchego patyczka".
4. Smacznego!

SONY DSC

---

# 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!