Wegańskie banoffee pie

Wegańskie banofee pie… Oj! To jest pyszne! Odpowiedź na to jak zastąpić tradycyjny karmel i bitą śmietanę jest w tym przepisie na banoffee pie! Smak jest nieziemski, nie idzie się zatrzymać na jednym kawałku:)

Szczerze mówiąc było mi bardzo ciężko nie zjeść samej całego banoffee pie. To z pewnością będzie jeden z tych cudów, do których z chęcią powrócę. Zaskoczeniem był dla mnie smak kokosowej bitej śmietany, który cudownie zmieszał się ze słodkością karmelowego kremu i nie był nadto kokosowy. Idealne ciasto. Milion węglowodanów, ale co tam:) Lepszego banoffee pie nie ma i tyle. Ucztę czas zacząć.

Bardzo sceptycznie podchodziłam do pomysłu zamiany prawdziwego karmelu na ten z daktyli i masła orzechowego. Ale muszę Wam powiedzieć, że to połączenie jest hitem. Powstały krem idealnie pasuje też do tortów. Nie jest zbyt słodki, mimo dużej ilości daktyli, jest trochę orzechowy i trochę karmelowy. Dla mnie idealny. Nie ukrywam, że z chęcią będę do tego przepisu wracać.

Banofee pie zniknęło w jednej chwili. Właściwie ciężko było mi nie zjeść samej całego ciasta. Jest wprost uzależniające, smakuje dzieciom, dorosłym, słowem wszystkim. Smak kokosowej bitej śmietany nie przeszkadzał w ogóle.

W tym przepisie zobaczysz jak łatwo zrobić coś z niczego, jak łatwo zwykły smak karmelu zamienić na zdrowsze składniki i jak z wielkiej niezdrowej bomby kalorycznej powstaje kolejna, ale zdrowsza już bomba kaloryczna: voila! wegańskie banoffee pie poleca się na każdą uroczystość. Wegańskie banoffee pie dla małych i dużych. Manufaktura Ciastek wie co robi:)

Print Recipe

(No Ratings Yet)

Loading...

By Manufaktura Ciastek – Serves: 12

Prep Time: 0,5 godziny – Cooking Time: 5 godzin wraz z chłodzeniem śmietanki kokosowej

Ingredients

- *Na spód potrzebujesz:*
- 1,5 szklanki zmielonych orzechów (orzechy nerkowca, migdały, słonecznik)
- pół szklanki namoczonych we wrzątku daktyli
- 3 banany
- *Na masę karmelową potrzebujesz:*
- 2-3 szklanki daktyli namoczonych we wrzątku
- 3-4 kopiaste łyżki masła orzechowego
- *Na wierzch potrzebujesz:*
- 1 puszka mleka kokosowego schłodzonego w lodówce przez min. 4 godziny

- kilka kropli ekstraktu waniliowego

Instructions

1
Spód: w blenderze zmiel namoczone daktyle wraz z orzechami. Jeśli masa będzie byt rzadka, dodaj odrobinę pozostałej wody. Masa ma być taka, żeby stworzyła chrupki spód dla naszego ciasta. Powstałą masą wyłóż formę do tarty (22 cm). Banany obierz i pokrój na plasterki. Wyłóż na spodzie orzechowym i wstaw do lodówki.

2
Masa karmelowa: zmiel masło orzechowe wraz z daktylami do uzyskania masy o odpowiedniej gęstości. Jeśli masa będzie zbyt gęsta do wyłożenia, dodaj trochę wody pozostałej z namaczania daktyli. Wyłóż masę na schłodzoną masę orzechową.

3
Masa śmietanowa: z mleka kokosowego wyłóż śmietankę i ubij ją. Na koniec dodaj odrobinę ekstraktu waniliowego. Wyłóż na masę karmelową. Wszystko wstaw do schłodzenia. Udekoruj kakao.

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:)

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.