Owsiany chlebek bananowy bezglutenowy i bez cukru

Jeśli macie ochotę na coś co smakuje jak słodki chlebek z lekką piernikową nutą, to jesteście we właściwym miejscu. Dodatkowo bez dodatku cukru, bo banany są wystarczająco słodkie i bez glutenu, bo z bezglutenowymi płatkami owsianymi. Idealne na drugie śniadanie lub jak w moim przypadku do węglowodanowej kolacji.

Płatki owsiane

Za co je lubię? Za smak, za niezliczone możliwości ich przygotowania a przede wszystkim za to co dają mi. Oto powody, dla których warto je jeść:

1. Pomagają obniżać ciśnienie krwi.
2. Pomagają obniżyć poziom cholesterolu.
3. Chronią serce.
4. Zmniejszają ryzyko chorób nowotworówych jelita.
5. Stabilizują poziom cukru we krwi.
6. Poprawiają trawienie.
7. Pomagają w zasypianiu.

- 4 dojrzałe banany,
- 2,5 szklanki mąki owsianej,
- 2 łyżeczki przyprawy piernikowej,
- 1/3 szklanki ksylitolu (lub 6 daktyli namoczonych we wrzątku i zblendowanych),
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej,
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia,
- 5 łyżek oleju kokosowego rafinowego

Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj, banany rozgnieć dokładnie widelcem. Masę przełóż do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia i piecz 25 minut w 200 stopniach. Smacznego!

Manufaktura Ciastek i nie tylko

Bezglutenowe wigilijne ciasto dyniowe z kaszy jaglanej i mąki ryżowej

Dziś jest wyjątkowy dzień. Piszę do Was już na www.manufakturaciastek.pl. Jestem bardzo zadowolona z mojego miejsca tutaj.

Dziś przedstawiam Wam zdrową alternatywę na wieczorną Wigilię. Idealne bezglutenowe ciasto z pełnowartościowymi węglowodanami, zdrową kaszą jaglaną, płatkami owsianymi i mąką ryżową. Dodaj je koniecznie do swojego wigilijnego menu.

Zdjęcie na szybko. Na bardzo szybko. Spieszyłam się do wyjścia. Na krześle w kuchni ustawiłam ciasto, które było już sporo zjedzone:) Światło wpadało na ciasto przez kuchenne okno. F/5,6, 3/5s. ogniskowa 90 mm, bez kompenacji naświetlenia.

Źródło: szczecińskie Echo udoskonalone przeze mnie:)

Na tortownicę o średnicy 23 cm potrzebujesz:

1/3 szklanki jaglanej,

garść daktyli,

4 banany,

3/4 szklanki płatków owsianych,

1/4 szklanki mąki ryżowej,

1/2 szklanki wody,

1/3 dyni,

1 łyżeczka sody,

1 łyżeczka proszku do pieczenia,

1 łyżeczka cynamonu,

3/4 łyżeczki imbiru,

200 g rodzynek

Kaszę ugotuj wraz z daktylami i rodzynkami. Zmieszaj resztę składników, ale stopniowo dodawaj wody, tak by konsystencja ciasta była gęsta. Piecz przez godzinę w 180 stopniach. Udekoruj polewą czekoladową. 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 zmięknięcia. 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

Tort piernikowy

Idealny na święta. W tym roku inspiracje czerpię stąd.

Składniki na biszkopt:

- **6 jajek,**
- **1.5 szklanki cukru,**
- **100 g mąki pszennej,**
- **100 g mąki ziemniaczanej,**
- **2 łyżki przyprawy korzennej/piernikowej,**
- **2 łyżki kakao**

Składniki do nasączenia:

- **około 1 szklanki soku z pomarańczy**

Składniki do przełożenia tortu:

- **słoiczek powideł śliwkowych (około 300 g) wymieszany z 1/4 szklanki soku z pomarańczy**

Składniki na masę piernikową:

- **500 ml śmietany kremówki 30-36%,**
- **500 g serka mascarpone,**

- **1/2 szklanki cukru pudru**
- **1,5 łyżki cynamonu**

Przygotowanie biszkoptu

1. Białka oddzielić od żółtek.
2. Białka ubić na sztywną pianę. Dodać cukier. Powoli dodawać żółtek i mąki wymieszanej z przyprawami i kakao.
3. Okrągłą formę (23 cm) spsikać sprayem do pieczenia. Wlać ciasto.
4. Piec przez 40 minut w temperaturze 180 stopni do suchego patyczka.

Przygotowanie masy piernikowej

1. Ubić dobrze schłodzoną śmietanę na sztywno. Pod koniec dodać cukier i przyprawy.
2. Serek mascarpone rozmiksować w oddzielnej misce i wmieszać delikatnie do śmietany.
3. Wstawić na chwilę do lodówki.

Torcik

1. Ostygnięty biszkopt przekroić na 3 blaty. Dół biszkoptu będzie górą tortu, bo jest najbardziej prosty.
2. Pierwszy blat ułożyć na talerzu i nasączyć 1/3 soku z pomarańczy. Posmarować 1/2 powideł i wyłożyć 1/3 masy piernikowej. Przykryć kolejnym blatem. Nasączyć kolejną 1/3 soku, posmarować resztą powideł i przykryć 1/3 masy piernikowej. Położyć ostatni blat. Nasączyć i obłożyć górę i boki masą piernikową.
3. Tort może chwilkę postać w lodówce.
4. Smacznego!

Lebkuchen

To tradycyjne niemieckie pierniczki. Przepisów jest na nie całe mnóstwo, ja wybrałam przepis z wycinarki do ciastek. Ciastka wyszły dość twarde, ale po dwudniowym leżeniu były bardziej miękkie. O dziwo, to co mnie nie zachwyca, zachwyca moje dzieci. Starszy zajadał się nimi, a młodszy traktował jako… zabawkę:)

Tak, dzisiaj jest nasza Rocznica Ślubu. Nigdy nie pamiętam którego to listopada:) Ale to dzisiaj:) Ciasteczka z myślą o nim…

Składniki na 3 blaszki ciasteczek:

- **375 g ciemnej melasy (użyłam miodu naturalnego)**
- **50 g cukru trzcinowego**
- **100 g masła**
- **2 łyżeczki przyprawy piernikowej**
- **500 g mąki pszennej**

- **8 g proszku do pieczenia**

Przygotowanie ciasteczek

1. Pewnie dlatego moje ciasteczka wyszły twardawe. Bo ominęłam ten punkt i wszystkie składniki umieściłam w micie robota kuchennego i połączyłam. Może tutaj tkwi sedno miękkości lebkuchen? W garnuszku rozpuścić melasę, cukier i masło. Odstawić do ostudzenia.
2. W misie robota kuchennego umieścić wszystkie składniki razem z masą maślaną. Wymieszać do całkowitego połączenia.
3. Wyrobić ciasto.
4. Odstawić ciasto na noc do lodówki.
5. Rozwałkować ciasto na blacie posypanym mąką.
6. Wycinać ciasteczka.
7. Piec w temperaturze 175 stopni przez około 10 minut do lekkiego zbrązowienia boków ciasteczek.
8. 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!

Jesienne cupcakes z musem jabłkowym i czekoladą

Na dworze jeszcze ciepło, ale ja już czuję, że Ona nadchodzi wielkimi krokami. Jest piękna, ale zaraz po niej jest Zima, której nie lubię. Nie lubię mrozów, nie lubię upałów:) W każdym razie po głowie od dłuższego czasu chodziło mi połączenie dwóch smaków: jabłuszek i czekolady. Pomyślałam sobie, że razem z piernikowym zapachem i rodzynkami musi to smakować obłędnie. I tak też było.

Składniki na około 10 babeczek:

- **200 g mąki pszennej**
- **1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia**
- **1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej**
- **szczypta soli**
- **łyżeczka przyprawy do piernika (ja dałam dwie)**
- **100 g masła**
- **3/4 szklanki cukru (u mnie fruktoza)**
- **szklanka mleka**
- **2 jajka**

Składniki na mus jabłkowy:

- **4 jabłuszka obrane i wypestkowane**
- **garść rodzynek**
- **dodatkowo czekolada połamana w kostki**

Przygotowanie babeczek

1. Standardowo: suche i mokre składniki wymieszać oddzielnie. Potem stopniowo łączyć.

Przygotowanie musu i babeczek

1. Jabłka pokroić w ósemki, włożyć do małego rondelka z odrobiną wody i rodzynkami.
2. Na małym ogniu gotować do zmiękнięcia.
3. Wyłożyć formę papilotkami.
4. Do papilotek nałożyć po łyżce ciasta. Na to położyć mus jabłkowy i kostkę czekolady. Przykryć ciastem do 3/4 wysokości foremki.
5. Wstawić do nagrzanego piekarnika (175 stopni) na około 20-25 minut.
6. Smacznego!

Muffinki marchewkowe z kremem maślanym

Uwielbiam mafinki z kremem. Jest dużo zabawy przy dekorowaniu, a i efekt końcowy jest smakowity. Polecam dzisiaj mafinki marchewkowe, które również przygotowałam na urodziny mojego Taty, a przepis na ciasto marchewkowe pochodzi z blogu Dorotus. Babeczki zostały zjedzone co do jednej:) Krem, którym zostały ozdobione, jest na bazie masła. Według mnie to najlepszy krem dekoratorski, ma zawsze prawidłową

konsystencję, a jego słodkość zabijam solą:)

*

Składniki na mafinki marchewkowe (12 sztuk):

- **2/3 szklanki mąki**
- **pół szklanki cukru (zastąpiłam fruktozą)**
- **3/4 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **1 łyżeczka cynamonu**
- **1 łyżeczka przyprawy do piernika (najlepiej przygotować samemu)**
- **1/3 szklanki oleju rzepakowego (lub innego nadającego się do pieczenia w wysokich temperaturach)**
- **2 jajka**
- **1 szklanka startej marchwi**
- **pół szklanki drobno posiekanych ananasów z puszki (można ominąć)**

Składniki na krem:

- **110g masła**
- **110g margaryny**
- **4 szklanki cukru pudru**
- **aromat waniliowy**

- **4 łyżki mleka**

Przygotowanie mafinek

1. W jednej misce wymieszaj składniki suche, w drugiej mokre. Na koniec wmieszaj marchewkę i ananasy. Można piec bez ananasów, ale dzięki ananasom ciasto jest bardziej wilgotne i nabiera wyrazistego smaku.
2. Przyprawę do piernika można zrobić samemu: rozgnieć w moździerzu na pył 1/4 łyżeczki goździków, 1/4 łyżeczki ziela angielskiego i 1/4 łyżeczki gałki muszkatołowej.
3. Wypełnij papilotki ciastem do 3/4 ich wysokości i wstaw do nagrzanego piekarnika (175 stopni) na około 30 minut (do suchego patyczka).

Przygotowanie kremu

1. W robocie kuchennym na wysokich obrotach wymieszaj masło i margarynę na gładką masę.
2. Stopniowo dodawaj cukier puder.
3. Dodaj pozostałe składniki: mleko i aromat.
4. U mnie masa została dodatkowo zabarwiona barwnikiem w żelu w kolorze kości słoniowej.
5. Spróbuj. Jeśli masa jest za słodka, dodaj soli według uznania
6. Nałóż krem do worka dekoratorskiego i ozdabiaj ostudzone już mafinki według upodobania. Smacznego!

Rada

Możesz zmienić proporcje kremu na mniej słodkie: 250 g masła i 250 g cukru pudru. Pozostałe składniki bez zmian.