Tarta bezglutenowa z truskawkami, z kremem i z musem owocowym

Bezlglutenowa tarta z truskawkami. Pycha!

Dziś przepis na tartę. Bezglutenowa tarta z truskawkami z kremem jogurtowym i z musem owocowym. Idealne ciasto na pierwsze ciepłe wiosenne dni.

Tarta na orzechowo-kokosowym spodzie, z musem z owoców leśnych i słodkim jogurtem greckim z nutą pomarańczy, oczywiście wszystko bez dodatku cukru. Lubicie tarty? Ja bardzo. Ta tarta jest wprost idealna. Jak wiecie, ciasta bezglutenowe różnią się często w smaku od tych pszennych. Natomiast ta tarta jest bardzo smaczna, mocno owocowa i nie za słodka. Idealna tarta, dla miłośników ciast pszennych, nie do odróżnienia.

Dlaczego truskawki?

Są bardzo słodkie, ale zawierają mało cukru. Truskawki mają beta-karoten, witaminy z grupy B, żelazo, wapń, potas, magnez, dużo błonnika oraz bromelinę (enzym rozpuszczający białka). Gdybyście szukali informacji o bromelinie, to poprawia trawienie, pomaga usuwać toksyny, ma także właściwości przeciwzapalne. W 100 g truskawek znajdziesz tylko 28 kalorii (7 g weglowodanów, 0,7 g białka, tłuszczów 0,4 g i błonnika prawie 2g). Smacznego!

Zdjęcia wykonałam iPhonem7 plus

Inspiracja

Na spód potrzebujesz:

- **1 szklanka zmielonych na mąkę migdałów,**
- **1 szklanka wiórków kokosowych,**
- **80-100g rozpuszczonego oleju kokosowego,**
- **3 łyżki ksylitolu,**
- **1/2 szklanki mąki kokosowej**

Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj łyżką. Wyłóż ciasto do formy na tartę (średnica 25 cm), uformuj brzeg dociskając. Piecz przez 15 minut w nagrzanym piekarniku do 180 stopni C (do zezłocenia). Odstaw do wystygnięcia.

Na mus owocowy potrzebujesz:

- **500 g owoców mrożonych (u mnie owoce leśne),**
- **ksylitol do smaku,**
- **20 g mąki ziemniaczanej/tapioki rozpuszczonej w 1/3 szklanki zimnej wody,**
- **1,5- 2 łyżeczki żelatyny/1 łyżka agar agar**

Warzywa zagotuj z mąką rozpuszczoną w wodzie. Dodaj żelatynę i ksylitol. Poczekaj do rozpuszczenia żelatyny. Zostaw do wystygnięcia. Następnie przełóż na migdałowo-kokosowy spód.

Na jogurtowy krem potrzebujesz:

- **400 g jogurty greckiego,**
- **sok wyciśnięty z 1 pomarańczy,**
- **10 g żelatyny + 1/2 szklanki zimnej wody,**
- **ksylitol do smaku**

Żelatynę wsyp do rondelka, zalej zimną wodą i poczekaj aż napęcznieje. Następnie podgrzej do jej całkowitego rozpuszczenia, ale nie zagotowuj. Kiedy lekko przestygnie, dodaj wstępnie kilka łyżek jogurtu i dokładnie wymieszaj, a potem dodaj już wszystkie składniki. Wstaw krem do lodówki na około 15 minut. Tężejący krem przełóż na ciasto. Ułóż sezonowe owoce i wstaw ciasto do lodówki na przynajmniej 3 godziny. Smacznego!

Tarta paleo z bitą śmietaną kokosową i truskawkami

Pomysł na tą tartę paleo zrodził się dzięki temu, że jestem zmuszona do lekkich zmian żywieniowych w moim jadłospisie. Słowo „zmuszona” nie oznacza tutaj cierpienia, zresztą zaraz się przekonacie, że zmiana ta wyszła mi tylko na dobre. Ponieważ wiecie, że od dłuższego czasu poszukuję dobrych dla siebie i swoich dzieci rozwiązań żywieniowych, dzięki mojemu dietetykowi natknęłam się na bardzo fajny blog, który szczerze polecam. Z tego blogu podkradłam dwa przepisy, z których powstała ta tarta.

Tarta na mące kokosowej okazała się strzałem w dziesiątkę. Przyznam się szczerze, że do tej pory nie pasowały mi słodkości na mące kokosowej, a tutaj pozytywne zaskoczenie. Mąka kokosowa zdecydowanie potrzebuje większej ilości jajek, dlatego pewnie ta ilość Was zaskoczy.

Bita śmietana bez śmietany, a ze śmietanki z mleka kokosowego coraz bardziej mi smakuje. Świetnie pasują do niej wszystkiego rodzaju owoce, które łamią jej trochę mdły smak.

Tarta paleo to bardzo dobre rozwiązanie dla osób z problemami z cukrem, żaden z tych składników nie zrobi krzywdy, ba!, a nawet wpłynie korzystnie na organizm.

Truskawki prosto z pola są wisienką na torcie dla tej tarty. Zatem smacznego!

Na spód tarty o średnicy około 22 cm potrzebujesz:

- **8 jajek,**
- **2 łyżki rozpuszczonego oleju kokosowego,**
- **15-20 łyżek mąki kokosowej,**
- **szczypta soli**

Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj. Jeśli ciasto okaże się zbyt rzadkie, stopniowo po łyżce dodawaj mąki. Formę do tarty spsikaj sprayem, żeby ciasto łatwo można było wyjąć z formy (lub standardowo posmaruj olejem kokosowym i obsyp dookoła mąką kokosową). Piecz około 20 minut w temperaturze 180 stopni. Wystudź.

Na bitą śmietanę potrzebujesz:

- **2 puszki mleka kokosowego,**
- **odrobina ksylitolu,**
- **kilka kropli ekstraktu z prawdziwej wanilii**

Mleko kokosowe wyjmij z lodówki. Żeby od mleka oddzieliła się śmietanka, puszka z mlekiem kokosowym musi stać w lodówce przynajmniej 24 godziny. Dlatego zawsze warto trzymać w lodówce puszkę z mlekiem. Zbierz z wierzchu białą śmietankę i ubij ją na sztywno. Dodaj odrobinę ksylitolu i ekstraktu. Wodę po mleku kokosowym zostaw np. do naleśników.

Przełóż bitą śmietanę na ostygniętą tartę. Przed podaniem udekoruj truskawkami. Smacznego!

Tarta z gruszkami

Przepis pochodzi z jednego z moich ulubionych blogów Mała Cukierenka.

Bardzo dobra i łatwa w przygotowaniu tarta. Ciasto bardzo plastyczne. Idealnie komponuje się ze słodką jesienną gruszką.

Idealne do porannej kawy.

F/5, 1/4 s., kompensacja ekspozycji skok + 1,3.

Na ciasto potrzebujesz:

- **250 g mąki,**
- **3 łyżki cukru (użyłam erytrolu),**
- **1 łyżeczka cukru waniliowego (domowej roboty),**
- **szczypta soli,**
- **140 g masła,**
- **1 jajko**

Na nadzienie gruszkowe potrzebujesz:

- **5 gruszek pokrojonych w plastry i obtoczonych w 1 łyżce cukru trzcinowego, 1 łyżeczce cynamonu i mąki.**

Przygotowanie ciasta

Wszystkie składniki ciasta umieść w misie robota kuchennego. Wyrób elastyczne ciasto.

Ja zastosowałam zupełnie inną metodę niż ta zalecana przy przygotowaniu ciasta do tarty. Zaleca się użycie schłodzonego masła. Ja tego nie zrobiłam. Moje ciasto miało dzięki temu idealną konsystencją do wyłożenia w formie. Dopiero włożyłam ciasto do lodówki, kiedy idealnie było dopasowane do formy, i poczekałam aż stwardnieje już w formie (około 30 minut).

Na schłodzone ciasto wyłóż gruszki. Piecz w temperaturze 180 stopni przez około 40-50 minut do zezłocenia brzegów ciasta. Wystygnięte ciasto udekoruj cukrem pudrem.

Smacznego!

Tarta z prażonymi jabłuszkami

Miałam nie pisać… Bo jestem w Karpaczu w pracy, ale siedzę sama w hotelu. Oglądam nowy serial o chirurgach na tvn. Jestem bardzo głodna, mam ochotę na taką tartę. Słodką, chrupiącą, pachnącą jabłkami. Taka właśnie jest ta tarta z prażonymi jabłuszkami.

Przepis na kruche ciasto pochodzi z jednego z moich ulubionych blogów Ósmy Kolor Tęczy.

Składniki na kruche ciasto:

- **2 szklanki mąki**
- **kostka zimnego masła**
- **4 żółtka**
- **1 łyżeczka proszku do pieczenia**
- **1/4 łyżeczki soli**
- **2 łyżki cukru (u mnie fruktoza)**

Składniki na prażone jabłuszka

- **około 2 kg jabłek obranych, wypestkowanych i pokrojonych w ósemki**
- **szczypta cynamonu (można ominąć)**

Wyrabianie ciasta

1. Wszystkie składniki kruchego ciasta szybko rozgnieść i uformować kulę.

2. Owinąć kulę folią aluminiową i schować do lodówki.

Przygotowanie jabłek

1. Jabłka włożyć do rondelka. Dodać cynamon.
2. Gotować na wolnym ogniu aż zmiękną i będą słodziutkie.
3. Tak przygotowane jabłka moja Mama wkładała do słoików, szczelnie zamykała i stawiała do góry dnem. Zajadamy się nimi już drugi rok:)

Przygotowanie tarty

1. Formę do tarty spsikać sprayem do pieczenia.
2. Wyjąć ciasto z lodówki. Podzielić je na pół. Jedną połową wyłożyć tartę, druga połowa może się jeszcze chłodzić w lodówce. Jeśli ciasto się lepi, posypać je lekko mąką.
3. Wyłożyć jabłuszka.
4. Wyjąć drugą część ciasta z lodówki. Rozwałkować na grubość 2 mm na blacie podsypanym mąką.
5. Wycinać paseczki o szerokości 2 cm i układać na tarcie tworząc wzór w kratkę.
6. Wstawić do nagrzanego piekarnika (175 stopni) i piec przez około 30 minut.
7. Smacznego!