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!

Batoniki owsiane z masłem migdałowym

Te batoniki owsiane to była próba kompromisu: coś pomiędzy słodkościami, ale też zdrowiem. Do ich zrobienia użyłam między innymi domowego masła migdałowego i nasion babki płesznik. Słodkości batonikom dodał miód i suszone owoce.

Dlaczego dodałam nasion babki płesznik?

Babka płesznik jest moim odkryciem. Nie miałam pojęcia, że takie małe ziarenka mają w sobie aż tyle błonnika. Pomyślałam, że dodanie ich do i tak wartościowych batonów może być niezłym pomysłem. Poza tym, jak wiecie, błonnik ma zbawienny wpływ na

naszą perystaltykę, a napój z namoczonych nasion podaje się nawet dzieciom i niemowlakom. Z innych informacj wyczytałam, że nasiona tej rośliny skutecznie wpływają na skórę przy takich chorobach jak łuszczyca czy atopowe zapalenie skóry, a także działają osłonowo i przeciwzapalnie dla układu pokarmowego. Warto pomyśleć o stosowaniu nasion w codziennej diecie przy zespole wrażliwego jelita i chorobie wrzodowej.

Jak zrobiłam masło orzechowe?

To akurat było bardzo proste: 200 g migdałów mieliłam blenderem około 15 minut aż zrobiła się tłusta papka. Masło można dosłodzić miodem lecz mi to nie było potrzebne. Masło migdałowe doskonale połączyło masę owocową w plastyczny „placek”, z którego wycięłam nożem batoniki.

Manufaktura Ciastek i nie tylko

Składniki na około 20 batoników:

- 1,5 szklanki płatków owsianych i 1 szklanka wiórków kokosowych,
- 2 szklanki wymieszanych ulubionych suszonych owoców (morele, daktyle, żurawina),
- masło migdałowe z 200 g migdałów (przepis wyżej),
- 1 szklanka migdałów w całości,
- 3-4 łyżki miodu,
- 2-3 łyżnki nasion babki płesznik,
- szczypta soli,
- 3 łyżeczki ekstraktu waniliowego

Płatki owsiane i wiórki kokosowe upraż w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez około 8 minut. Suszone owoce zalej wrzącą wodą na 10 minut. Po tym czasie odsącz je z wody i zblenduj razem z masłem migdałowym. Na sam koniec wrzuć migdały, ale nie rozdrabniaj ich na bardzo małe kawałki. Wszytko potem przełóż do misy robota kuchennego i wymieszaj z resztą składników. Blachę 20×20 wyłóż papierem do pieczenia, na to wyłóż mieszankę, wyrównaj wierzch i włóż do lodówki na kilka godzin. Kiedy masa zastygnie, wycinaj batoniki. Smacznego.

Kokosowe naleśniki z mąką pełnoziarnistą

Wiem, że jest upał i strasznie gorąco, ale warto się przemóc i usmażyć porcję przepysznych naleśników na kolację. Ciekawym pomysłem jest połączenie naleśników za pomocą mleka kokosowego. Czuć ten aromat po usmażeniu. Są naprawdę dobre, a co najważniejsze, mimo użycia mąki pełnoziarnistej, są lekkie w smaku.

Po usmażeniu są elastyczne i takie właśnie jakie naleśniki być powinny:)

Składniki na około 20 naleśników:

- **400 ml mleka kokosowego,**
- **szklanka mleka,**
- **160 g mąki pszennej pełnoziarnistej,**
- **100 g mąki pszennej,**
- **5 jaj,**
- **4 łyżki miodu**

Bananowo-borówkowe nadzienie:

- **400 g serka homogenizowanego,**
- **2 banany,**
- **garść borówek amerykańskich,**
- **garść pokruszonej pasty kokosowej lub wiórek kokosowych**

Przygotowanie ciasta naleśnikowego

1. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Ciasto naleśnikowe musi być na tyle płynne, by bez problemów rozlewało się po patelni. Jeżeli jest zbyt gęste, nalezy dodać mleka.
2. Smażyć na patelni na niewielkiej ilości tłuszczu (u mnie kropelka oleju rzepakowego rozsmarowana pędzelkiem po patelni).

Przygotowanie nadzienia

1. Wszystkie składniki razem dokładnie zmiksować. Nie dodawać cukru, banany są wystarczająco słodkie.

Kruche ciasto z czereśniami, budyniem i kokosową kruszonką

Najlepsze są czereśnie prosto z drzewa. U mojej Cioci właśnie rozpoczął się sezon czereśniowy. Kiedyś upiekłam ciasto z czereśniami i było obrzydliwe. Nawet nie wiem dlaczego dałam się ponownie namówić na ciasto z czereśniami. No ale po

spróbowaniu: warto było:) Jest bardzo smaczne. Czereśnie zatopiły się w śmietankowym budyniu, a kokosowa kruszonka dodała intensywnego aromatu.

Składniki na ciasto:

- **150 g mąki pszennej**
- **100g mąki ziemniaczanej**
- **50 g cukru (u mnie fruktoza)**
- **150 g masła (z lodówki)**
- **1 jajko**
- **sporo czereśni wydrylowanych (około 1 kg)**
- **cukier puder (u mnie fruktoza)**

Składniki na budyń:

- **2 opakowania budyniu śmietankowego niesłodzonego**
- **4 łyżki cukru (u mnie fruktoza)**
- **3 szklanki mleka**

Składniki na kruszonkę:

- **100 g wiórków kokosowych**
- **100 g mąki pszennej**
- **50 g mąki ziemniaczanej**
- **50 g cukru (u mnie fruktoza)**
- **pół kostki masła (125 g)**

Ciasto:

1. W misce umieścić wszystkie składniki (oprócz czereśni i cukru pudru oczywiście). Szybko wyrobić ciasto i zagnieść w kulę. Wstawić do lodówki na godzinę.
2. W garnuszku zagotować dwie szklanki mleka, dodać cukru (jeśli budyń był niesłodzony). Budyń wymieszać z pozostałą szklanką mleka i wlać do garnuszka z gotującym się mlekiem. Uwaga, by nie przypalić mleka (gotować na wolnym ogniu cały czas mieszając drewnianą łyżką). Kiedy budyń będzie gęsty, odstawić do wystygnięcia. Będzie potrzebny później.
3. Ciasto wyjąć z lodówki. Położyć arkusz papieru do pieczenia i wyłożyć na niego kulę ciasta. Przykryć kolejnym arkuszem papieru. Rozwałkować na grubość 5 mm i o kształcie nieco większym niż wybrana forma do tarty.
4. Kiedy ciasto jest już rozwałkowane, zdjąć górny arkusz papieru. Do formy (spsikanej wcześniej sprayem typu Bake Easy) przenieść ciasto razem z dolnym arkuszem papieru. Nad formą przewrócić ciasto, tak by dolny arkusz był u góry. Arkusz powinien bez problemu odczepić się od ciasta. Dopasować ciasto do formy, wystające boki przyciąć nożykiem.
5. Podziurkować spód widelcem i wstawić na 25 minut do nagrzanego piekarnika (160 stopni).

Kruszonka:

1. W misce zagnieć wszystkie składniki na kruszonkę na koniec dodając wiórków kokosowych. Odstawić do lodówki.

Upieczony spód:

1. Upieczony spód wyjąć z piekarnika. Wystudzić.
2. Wyłożyć spód czereśniami i przykryć przygotowanym wcześniej budyniem.
3. Na budyń równo ułożyć kruszonkę.
4. Wstawić do piekarnika (temperatura 180 stopni) na około 35 minut.
5. Wystudzone i upieczone ciasto oprószyć cukrem pudrem. Smacznego!

Ciasteczka ryżowe z dżemem

Nie wiedziałam, że niemowlęcy kleik ryżowy nadaje się do czegoś więcej niż do karmienia niemowlaków. A tu takie zaskoczenie. Zamiast mąki – kleik ryżowy:) Ciasteczka wychodzą bardzo smaczne, a do tego są urokliwe. Przygotowuje je się bardzo szybko, no i nie ma bałaganu w kuchni. Razem z pieczeniem zajęło mi to około 30 minut. Przepis został przeze mnie troszeczkę zmodyfikowany i pochodzi z tej strony.

Składniki na 18 ciasteczek:

- **90 g kleiku ryżowego**
- **pół łyżeczki proszku do pieczenia**
- **dwa jajka**
- **dżem niskosłodzony (ulubiony smak)**
- **1/4 szklanki cukru (u mnie fruktoza)**
- **125 g miękkiego masła**
- **3 łyżki wiórków kokosowych**

1. Wszystkie składniki (oprócz dżemu) wymieszać. Najwygodniej robotem kuchennym.
2. Wyłożyć blachę papierem do pieczenia i powykładać na nim kulki wielkości średniego orzecha włoskiego. Ponieważ ciasteczka trochę urosną, nie należy ustawiać kulek jedna obok drugiej. Zalecam 3 cm odstępy.

3. W każdej kulce zrobić palcem wgniecenie, które będzie miejscem dla naszego dżemu.
4. Wstawić ciasteczka do nagrzanego piekarnika (180 stopni) i piec około 15 minut do złotawego koloru.
5. Po wystygnięciu ozdobić ciasteczka dowolnym smakiem dżemu. Można do tego wykorzystać rękaw cukierniczy lub kupić wyciskany dżem w tubce. Smacznego!