

Bezglutenowe placki z brzoskwiniami

Dziś ciekawa propozycja: bezglutenowe placki: bez cukru, z dużą ilością białka i ze słodkimi zrumienionymi brzoskwiniami. Na pomysł wpadłam ot tak, wczoraj, przygotowując kompromisowe danie dla moich dzieci, tak by chętnie zjadły też niejadki. I udało się. Chociaż jak zobaczyłam, że wygrzebywane są nawet brzoskwinie, to już wiedziałam, że mam naprawdę do czynienia z prawdziwymi księżniczkami-niejadkami. Na szczęście Ci, którzy na jedzeniu się znają, nie wybrzydza, a zjedli ze smakiem. Jedno jest pewne, te bezglutenowe placki są bardzo smaczne, puszyste, na drugi dzień smakują całkiem dobrze, choć nie tak samo jak pierwszego dnia. Idealne ze śmietaną i posypane cukrem (ksylitolem). Usmażyłam je na rafinowanym oleju kokosowym, choć nie ukrywam, że smażone na nierafinowanym muszą mieć cudowny kokosowy aromat, który idealnie pasuje do brzoskwiń. Szczerze polecam.

Jak widzicie, w przepisie na te bezglutenowe placuszki z brzoskwiniami użyłam odżywki białkowej. Nie boję się jej używać w wypiekach, jak i takie wypieki dawać moim dzieciom. Uważam za to, że znakomicie uzupełniają posiłki, które są bogate w węglowodany, a jak wiecie ich w dzisiejszych czasach spożywamy zdecydowanie za dużo.

Manufaktura Ciastek i nie tylko



Na około 16 sztuk potrzebujesz:

- 4 brzoskwinie obrane ze skórki i pokrojone w kostkę,
- 500 g bezglutenowej mieszanki do pieczenia,
- 3-4 jajka,
- 1/3 szklanki ksylitolu,
- 1/3 szklanki płynnego oleju kokosowego,
- 4 łyżeczki proszku do pieczenia,

- 2 miarki bezsmakowej odżywki białkowej,
- maślanka (dolewaj stopniowo)

Wszystkie składniki wymieszaj dokładnie razem. Maślanke dolewaj stopniowo, tak by wyszła dość gęsta i nie rozlewająca się masa do smażenia. Smaż na rozgrzanej patelni z niewielką ilością oleju (najlepiej kokosowego) z dwóch stron. Podawaj ze śmietaną i ksylitolem. Smacznego!

Bezglutenowy i bez cukru czekoladowy tort ciasteczkowy

Dziś chcę się podzielić z Wami przepisem na mój pierwszy bezglutenowy tort. Wybrałam ten pomysł z racji takiej, że po pierwsze cukier jest szkodliwy, a po drugie biała mąka także, a po trzecie każdy musi zjeść coś słodkiego od czasu do czasu. Czekoladowy bezglutenowy tort okazał się strzałem w dziesiątkę. W dwa dni został zjedzony cały. Właściwie to marzył mi się krem z ciasteczek oreo, ale wtedy nie będzie to tort bezcukrowy przecież. Wykorzystałam zatem bezcukrowe ciasteczka maślane, które udało mi się dostać na pobliskim ryneczku i aromat ciasteczkowy do ciast okazał się hitem. Dodatkowo słodycz ciastkową przelamałam bezcukrowym dżemem z czarnej porzeczki. Naprawdę dobry tort bezglutenowy. Nigdy nie sądziłam, że kiedyś to powiem, ale to był naprawdę dobry tort bezglutenowy, czekoladowy i bezcukrowy.



Na biszkopt potrzebujesz:

- 10 jajek,
- ksylitol,
- 1 szklanka bezglutenowej mieszanki do ciast,
- 1 szklanka bezglutenowej mieszanki do ciast (minus 2 łyżki, w to miejsce

dodaj 2 łyżki kakao)

- **2 łyżeczki proszku do pieczenia,**
- **1 łyżka mąki ziemniaczanej,**
- **8 łyżek oleju rzepakowego**

Z tego przepisu przygotujesz dwa biszkopty: jeden biały zwykły, a drugi czekoladowy. Wbij 5 jajek do miski robota kuchennego, dodaj ksylitol (ja daję około pół szklanki). Ubij jajka na puszystą pianę. stopniowo dodaj: 1 łyżkę mąki ziemniaczanej, 1 szklankę mieszanki bezglutenowej, 1 łyżkę proszku do pieczenia, 4 łyżki oleju. Przelej do formy (20 cm średnicy) i piecz w temperaturze 170 stopni przez 40-50 minut do suchego patyczka. Drugi biszkopt przygotuj z 5 jajek i ksylitolu, tak jak biały biszkopt. Stopniowo dodawaj: mieszankę bezglutenową (minus 2 łyżki mąki), 1 łyżeczkę proszku do pieczenia, 2 łyżki kakao, 4 łyżki oleju. Piecz także przez 40-50 minut w temperaturze 170 stopni do suchego patyczka. Zostaw w piekarniku do wystygnięcia.

Na krem ciasteczkowy potrzebujesz:

- **1 l śmietany 36%,**
- **250 g serka mascarpone,**
- **500 g bezcukrowych ciastek maślanych,**
- **kilka kropelek aromatu ciasteczkowego**
- **oraz bezcukrowy dżem z czarnej porzeczki**

Ser mascarpone przełóż z pojemnika do miski robota kuchennego, wlej śmietanę i kilka kropelek aromatu. Ubijaj tak długo aż otrzymasz gęsty krem, ale nie za długo, by nie przebić śmietany. Ciasteczka przełóż do woreczka i rozgnieć na pył. Następnie delikatnie wmieszaj ciasteczka szpatułą do kremu.

Wystygnięte biszkopty przekrój wzdłuż na 4 blaty. Najpierw na tortownicy ułóż blat biały, nasącz go wodą z cytryną i ksylitolem. Przełóż bitą śmietaną i dżemem. Tak rób aż skończą się blaty biszkoptowe. Tort udekoruj tak jak lubisz najbardziej.

Na czekoladowy ganache potrzebujesz:

- **2-3 tabliczki bezcukrowej czekolady,**
- **200 ml śmietany,**
- **50 g masła**

W rondelku zagotuj bitą śmietanę z masłem. Zdejmij z ognia i włóż połamaną na kawałki czekoladę. Mieszaj silikonową szpatułą aż do rozpuszczenia czekolady. Poczekaj aż ganache wystygnie i trochę zgęstnieje. Polej nim tort, tak jak na

zdjęciu. Smacznego!