

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. Maślankę 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!

Konfitura brzoskwiniowa

Zaczyna się sezon na świeże figi w wypiekach, na śliwki już się prawie kończy. A ja zrobię na przekór i zaproszę Was na konfiturę brzoskwiniową:)



Składniki na około 8-10 słoików:

- 2 kg brzoskwiń
- 1 1/2 kg cukru żelującego 2:1 lub 2 kg cukru 1:1
- sok z dwóch cytryn

1. Brzoskwinie dokładnie umyć, wypestkować i zmiksować w blenderze większość z nich. Resztę pokroić na drobnusieńkie kawałeczki. Większe kawałeczki ładnie prezentują się w konfiturze.

2. Umieścić brzoskwinie, cukier i sok z cytryny w rondelku.
3. Gotować około 1 godziny.
4. Pod koniec przeprowadzić test: wziąć zimny(!) talerzyk. Położyć na niego odrobinę konfitury i przewrócić talerz do góry nogami. Gdy konfitura nie spływa, oznacza to, że udało nam się sporządzić najlepszą konfiturę pod słońcem:)
5. Można przekładać do słoiczków.
6. Smacznego!