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!