

Babeczki bezglutenowe z kremem z owoców jagodowych

Składniki:

(liczba porcji: 2)

- mąka gryczana (150 g – ok. 1 szklanka)
- masło (75 g – 7,5 łyżki)
- Nutridrink Protein 125 ml o smaku owoców leśnych (1 butelka – 125 ml), lub jogurt naturalny 125 ml
- szczypta soli.
- biały ser twarogowy, półtłusty (140 g)
- sok wyciśnięty z połówki cytryny
- świeże truskawki (ew. mrożone) (4 szt. – ok. 25 g)
- szczypta kardamonu mielonego

Sposób przygotowania:

UWAGA: W przypadku konieczności wyłączenia z diety surowych owoców, truskawki należy podgotować, przetrzeć i takim musem (bez pestek) ozdobić babeczki.

1. Na czystym i suchym blacie mąkę wymieszać z zimnym masłem. Dodać jogurt, szczyptę soli i zagnieść ciasto, aż stanie się zwartą kulką. Zagniecione ciasto zawinąć w folię do żywności i odłożyć do lodówki na 30 min.
2. W międzyczasie biały ser zmieszać z jogurtem lub nutridrinkiem, sokiem wyciśniętym z cytryny, truskawkami oraz szczyptą kardamonu. Aby uzyskać konsystencję kremu można wszystkie składniki zmiksować blenderem. Gładki krem schładzać w lodówce min. 20 min.
3. Foremki do babeczek (o średnicy około 15 cm) nasmarować masłem. Ciasto wyjąć z lodówki podzielić na dwie części i lekko rozwałkować.
4. Wyłożyć foremki tak, aby powstały ścianki o wysokości max. 2 cm. Włożyć do nagrzanego piekarnika (180 st. C) na około 20 min. Po upieczeniu babeczek wystudzić ciasto i nałożyć krem. Na czubku każdej babeczki z kremem położyć truskawkę.

Czekoladowe kokosanki

Składniki:

(liczba porcji: 10)

- czekolada deserowa (100 g – 1 tabliczka)
- białka jaja (2 szt.)
- sól (szczypta)
- wiórki kokosowe (3 szklanki – ok. 270 g)
- Jogurt 125 ml

Sposób przygotowania:

1. Piekarnik rozgrzać do temperatury 180oC.
2. W garnku na małym ogniu rozpuścić czekoladę cały czas mieszając, aby się nie przypaliła. Po rozpuszczeniu przestudzić.
3. W międzyczasie ubić białka jaj ze szczyptą soli na sztywną pianę.
4. Do czekolady dodać jogurt i wiórki kokosowe. Dokładnie wymieszać, po czym delikatnie dodać ubitą pianę z białek. Wymieszać delikatnie łyżką (nie mikserem).
5. Na blaszce do pieczenia rozłożyć pergamin i z czekoladowej masy uformować kokosanki.
6. Piec przez 20 minut po czym ostudzić.

Sernik z musem malinowym (Przepis na 12 porcji)

Składniki na spód:

100g (3/4 szklanki) mąki pszennej razowej

70g (1/2 szklanki) mąki pszennej tortowej

35g masła

4 łyżki mleka

1 duże jajko

3 łyżki ksylitolu

Szczypta soli

Składniki na masę serową

0,5 kg twarogu półtłustego

250g ricotty

0,5 szklanki ksylitolu

1 łyżka cukru z prawdziwą wanilią lub łyżeczka ekstraktu waniliowego

1 jajko

Mus malinowy

150g malin mrożonych lub świeżych

2 łyżki ksylitolu

Przepis:

Mieszanke mąk, jajko, sól, mleko, ksylitol i zimne masło pokrojone w kostkę zagnieć na ciasto na spód, zawiń w folie i zostaw na godzinę w lodówce.

Schłodzone ciasto rozwałkuj na okrągły placek, przełóż do silikonowej formy na tarte (lub zwykłej, nasmarowanej tłuszczem lub wyłożonej papierem do pieczenia).

Ciasto w formie nakłuj widelcem na całej powierzchni, a następnie spód podpiecz przez 15 minut w 180°C. Zmiel twaróg i zmiksuj go z ricottą, ksylitolem i wanilią. Dodaj jajko i jeszcze raz zmiksuj aby połączyć składniki

Maliny zmiksuj blenderem razem z ksylitolem, przetrzyj przez sito, aby pozbyć się pestek (jeżeli nie wywołują u Ciebie dolegliwości, możesz zostawić pestki)

Na podpieczony spód wyłóż masę serową. Na wierzchu łyżeczką rozprowadź mus malinowy. Piecz około 30min, do ścięcia masy serowej. Po tym czasie sernik wyjmujemy, zostawiamy do ostudzenia i schładzamy. (Zamiast zapiekać mus, możesz go także dodać w postaci świeżej, upiecz wówczas sernik bez warstwy malin)

Szarlotka z amarantusem

Składniki:

4 duże jabłka, najlepiej szara reneta

3 szklanki mąki z amarantusa

3/4 szklanki ksylitolu, w tym 3 łyżki do jabłek

4 jaja

1/3 szklanki soku pomarańczowego

1 szklanka oliwy z oliwek o jasnym zabarwieniu

Wanilia

2 łyżeczki proszku do pieczenia

Sól, ok. pół łyżeczki

3 łyżeczki cynamonu

1 łyżeczka imbiru i 1 łyżeczka kardamonu

Jabłka obieramy, usuwamy gniazda nasienne i kroimy na małe kawałki, dodajemy cukier 3 łyżki i przyprawy korzenne.

W jednym naczyniu mieszamy łyżką płynne składniki: oliwę, sok pomarańczowy, jaja, a w drugim naczyniu mieszamy suche składniki.

Do suchych składników dodajemy mokre i dokładnie mieszamy, można mikserem.

Następnie dorzucamy jabłka i mieszamy.

Ciasto nakładamy na wyłożoną pergaminem blachę, wstawiamy do nagrzanego piekarnika do 180 stopni Celsjusza i pieczemy ok.1 godziny i 15 minut.

Gdyby wierzch szybko się zezłócił, można przykryć folią aluminiową.

Pralinki z daktyli

Składniki:

12 sztuk daktyli, 7 łyżek migdałów, 1 płaska łyżka kakao

Przygotowanie:

Daktyle namocz. Wrzuć do miski namoczone daktyle, dodaj płatki migdałowe lub zmielone migdały, kakao i zmiksuj na w miarę gładką masę. Ulep pralinki, jeżeli masa słabo się lepi to dodaj namoczonych daktyli. Wstawić na godzinkę do lodówki.

Domowe batoniki owsiane

Składniki:

1 szklanka płatków owsianych górskich, 2 miękkie banany, 2 łyżki miodu, 1 łyżka płatków migdałowych, 1 łyżka orzechów włoskich, 1 łyżka orzechów pekan, 1 łyżka orzechów brazylijskich, 5 miękkich daktyli, 8 kostek gorzkiej czekolady(co najmniej 70% kakao)

Przygotowanie:

Drobno posiekaj daktyle i czekoladę(można zetrzeć na tarce).

Wszystkie składniki połączyć i zagnieść na masę, rozłóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.

Piecz 20 minut w temperaturze 180 st. Celsjusza.

Następnie gotowy wypiek pokrój na batoniki dowolnej wielkości.

UWAGA!

Można zmieniać składniki batoników i używać takich, jakie lubisz, np. orzeszki pinii, orzechy laskowe, żurawina, suszone maliny, śliwki lub morele i wiórki kokosowe.

Również można użyć innych płatków, np. jaglane, gryczane, orkiszowe, jęczmienne.