



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl



Ciasta bez laktozy i glutenu bez cukru - przepis

Ten wariant przepisu stawia na prostą listę składników i konkretne wykonanie bez zbędnych ozdóbek. Przepis na ciasta bez laktozy i glutenu bez cukru może dać bardzo dobry efekt, jeśli zachowasz proporcje i nie pominiesz najważniejszych etapów przygotowania. To wpis przygotowany tak, żeby szybko sprawdzić, co jest potrzebne i jak przejść przez cały proces.

Składniki

- 300 g suszonych daktyli bez pestek
- 200 ml wody
- 90 g zmielonych migdałów lub orzechów laskowych
- 100 ml oleju kokosowego
- 2 łyżeczki mielonego imbiru
- 2 łyżeczki mielonego kardamonu
- 2 łyżeczki mielonego cynamonu
- 1 łyżka bezglutenowego proszku do pieczenia
- 120 g mąki gryczanej lub ryżowej
- 3 łyżki kakao
- 2 żółtka
- 300 ml mleka kokosowego z puszki
- 4 białka

Dodatkowo:

- garść dowolnych orzechów i krem czekoladowo-bananowy

Przygotowanie krok po kroku

1. Daktyle przełożyć do rondelka, zalać wodą i zagotować. Gotować na małej mocy palnika ok. 15- 20 minut, aż daktyle zmiękną i płyn wyparuje. Pozostawić do ostygnięcia.
2. Mąkę, zmielone orzechy, daktyle, olej kokosowy, przyprawy, proszek do pieczenia, kakao, żółtka i mleko kokosowe zmiksować w malakserze lub innym urządzeniu z ostrym nożem (u mnie Thermomix) na najwyższych obrotach.
3. Białka ubić na sztywną pianę i wmieszać szpatułką do ciasta.

4. Dno tortownicy o średnicy 26 cm wyłożyć papierem do pieczenia, a następnie zacisnąć obręcz. Ciasto przełożyć do formy i wyrównać.
5. Piec w nagrzanym piekarniku ok. 50- 60 minut w temperaturze 175°C (grzałka góra- dół). Pozostawić do ostygnięcia.
6. Opcjonalnie możesz dodać krem czekoladowo- bananowy na wierzch.
7. Orzechy posiekać i podprażyć na suchej patelni, aż lekko się zarumienią. Pozostawić do ostygnięcia, a następnie posypać nimi krem.