fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl

Profiterolki bez glutenu i cukru - przepis

Mini ptysie można podać wspólnie w naczyniu, zamiast układać każdy deser na osobnym talerzyku. Wybierz naczynie, w którym zmieszczą się również polewa i dodatki. Kupując skyr waniliowy oraz krem czekoladowy, sprawdź etykiety: oba produkty powinny być bez dodanego cukru.

Składniki

Ciasto parzone

- 200 ml wody
- 60 g oleju kokosowego
- 40 g mąki ryżowej
- 40 g mąki kukurydzianej
- 40 g skrobi ziemniaczanej
- 3 duże jajka

Krem

- 100 g mascarpone
- 400 g skyru waniliowego bez dodatku cukru
- opcjonalnie ksylitol w pudrze do smaku

Polewa i dodatki

- krem czekoladowy bez dodatku cukru
- mleko
- owoce, na przykład maliny
- orzeszki ziemne

Przygotowanie krok po kroku

1. Zagotuj wodę z olejem kokosowym.
2. Wsyp mąki i skrobię, szybko mieszając. Rozcieraj grudki łyżką na małym ogniu około 1 minuty.
3. Przełóż ciasto do innego naczynia, przykryj folią przed wysychaniem i całkowicie wystudź w lodówce.

4. Dodaj jajka i zblenduj na gładką, gęstą masę.
5. Przełóż do grubego woreczka z szeroką końcówką. Na blasze z papierem wyciskaj małe ptysie.
6. Piecz w nagrzanym piekarniku, 180°C, około 15–20 minut, do zrumienienia i lekkiego wyrośnięcia.
7. Odstaw do wystudzenia.
8. Wymieszaj mascarpone ze skyrem. Ewentualnie dosłodź ksylitolem. Przełóż krem do woreczka z szeroką końcówką.
9. Przekrój ptysie na pół; ewentualnie usuń nadmiar ciasta ze środka.
10. Obficie nadziej kremem i ułóż w naczyniu.
11. Lekko podgrzej krem czekoladowy z mlekiem i wymieszaj na rzadszą polewę.
12. Polej ptysie sosem, dodaj owoce i orzeszki.

Źródło przepisu: https://candy-pandas.blogspot.com/2025/03/profiterolki-mini-ptysie-z-sosem.html