

PROSTY CHLEB NA DROŻDŻACH

Chleb lub chleb mleczny, chleb wiktoriański - prosty chleb z mąki pszennej, mleka i drożdży. Smakuje jak dobry polski chleb :) Najlepszy oczywiście świeży, zaraz po upieczeniu i ostudzeniu. Miękki w środku, z grubą, chrupiącą skórką. Bardzo dobrze smakuje zarówno ze słonymi jak i słodkimi dodatkami. Lub z samym masłem

SKŁADNIKI:

15 g świeżych drożdży

1 łyżeczka cukru

1 i 1/4 szklanki ciepłego mleka

3 i 1/2 szklanki mąki pszennej

2 łyżeczki soli

1 jajko roztrzepane z 1 łyżką mleka

Drożdże pokruszyć do kubka, dodać cukier i 1/3 szklanki ciepłego mleka. Wymieszać i pozostawić na 15 minut do wyrośnięcia. Mąkę przesiać do miski, wymieszać z solą, następnie wlać drożdże i zacząć mieszać składniki drewnianą łyżką. Wlewać stopniowo resztę mleka cały czas delikatnie mieszając i łącząc ze sobą wszystkie składniki. Połączyć je w jedną część, wyłożyć na podsypany mąką blat i wyrabiać przez 15 minut na gładkie i sprężyste ciasto. Włożyć do dużej miski, przykryć ściereczką i odstawić do wyrośnięcia w ciepłe miejsce na 45 minut. Uderzyć pięścią w ciasto, przykryć ściereczką i zostawić na kolejne 45 minut do ponownego wyrośnięcia. Podłużną formę keksową (22 cm) posmarować olejem. Z ciasta uformować walek i zwinąć go tworząc literę S. Włożyć do foremki, przykryć ściereczką i odstawić do wyrośnięcia (ponad brzeg foremki), na ok. 1 godzinę. Piekarnik nagrzać do 200 stopni C. Wierzch chleba posmarować częścią mieszanki z jajka i mleka i wstawić do piekarnika. Piec przez ok. 35 - 40 minut, na złoty kolor.

CHLEB PSZENNY RAZOWY - *bardzo łatwy chleb pszenny razowy bez wyrabiania ciasta.*

SKŁADNIKI:

*300 g mąki**

*100 g mąki razowej***

1 i 1/2 łyżeczki soli

20 g świeżych drożdży (lub 1 łyżeczka suchych drożdży)

300 g chłodnej wody

mąka razowa lub otręby do obsypania chleba

** białej mąki pszennej lub orkiszowej (uniwersalnej, tortowej typ 500 lub 700, ale najlepiej chlebowej typ 850), ** mąki razowej pszennej lub orkiszowej np. typ 1850*

Mąkę przesiać do dużej miski (dodać otręby zgromadzone na sitku po przesianiu mąki razowej), dodać sól, pokruszone drożdże i wszystko wymieszać łyżką. Wlać wodę i wymieszać składniki łyżką (krótco, do połączenia się składników, przez około pół minuty). Miskę z ciastem przykryć talerzem lub folią i odstawić do wyrośnięcia na około 14 godzin (minimum 12 godzin), najlepiej na noc (w temperaturze pokojowej, np. na blacie kuchennym). Stolnicę oprószyć białą mąką i wyłożyć ciasto. Złożyć ciasto trzy lub cztery razy, za każdym razem na pół (ciasto będzie dość rzadkie i nie utworzy kształtnej kulki).

Na blacie kuchennym położyć czystą ściereczkę kuchenną, oprószyć ją mąką razową i położyć w to miejsce złożone ciasto łączeniem do dołu. Przykryć ciasto wystającymi bokami ściereczki i zostawić w ciepłym miejscu w kuchni na 1 - 2 godziny do podwojenia objętości. Na pół godziny przed końcem wyrastania nagrzać piekarnik do 240 - 250 stopni C, ustawiając kratkę w dolnej 1/3 części piekarnika. Na kratce ustawić przykryty garnek żaroodporny np. żeliwny emaliowany i nagrzewać go razem z piekarnikiem. Ostrożnie, używając rękawic kuchennych, wyjąć gorący garnek z piekarnika i zdjąć pokrywę. Umieścić ciasto w garnku (zsunąć ze ściereki, uważając aby nie przysypać chleba zbyt dużą ilością mąki) lub szybko i ostrożnie przenieść chleb do garnka w oprószonych mąką dłoniach). Należy uważać, bo garnek będzie bardzo gorący. Garnek przykryć i piec przez 30 minut. Zdjąć pokrywę i piec dalej aż chleb będzie dobrze zrumieniony ale nie przypalony przez 15 - 30 minut (zwykle piekę 20 minut, po 5 minutach pieczenia licząc od zdjęcia pokrywy kładę na chlebie kawalek folii aluminiowej, aby wierzch się nie przypalił i był idealnie zrumieniony). Wyjąć garnek z chlebem z piekarnika, otworzyć, po kilku minutach wyjąć chleb go z garnka i odłożyć na metalową kratkę do całkowitego ostudzenia. Pokroić po ostudzeniu. Z czerstwego chleba można zrobić pyszne grzanki z tosterą.

CHLEB Z KASZY GRYCZANEJ NIEPALONEJ [BEZGLUTENOWY]

SKŁADNIKI:

- 1 kg kaszy gryczanej niepalonej nazywanej też białą (5 szklanek)
- 1.5 litra letniej lub zimnej wody (6 szklanek)
- 35 g soli (1.5 łyżki) i opcjonalnie przyprawy i/lub nasiona, czyli nie trzeba ale warto dodać:
- 1 szklanka siemienia lnianego (160g)
- 100 g łuskanych nasion dyni
- 100 g łuskanych nasion słonecznika
- 1 łyżka kminku (10g)

Wykonanie można podzielić na 3 etapy przedzielone czekaniem:

1. Namoczenie kaszy. Kaszę gryczaną płuczemy i zalewamy wodą. Pozostawiamy w temperaturze pokojowej na co najmniej 48 godzin. Już po kilku godzinach od namoczenia kasza wchłonie wodę, stanie się kleista i śluzowata. Przynajmniej raz dziennie warto kaszę zamieszać. Po około 48 godzinach można zaobserwować oznaki fermentacji (bąble powietrza), część nasion może być skielkowana (ale nie musi). Dzięki takiemu namoczeniu ciasto później urośnie, będzie miało dobrą konsystencję i kasza stanie się jeszcze lepiej przyswajalna i prozdrowotna. Eksperymentowaliśmy również z dodatkiem octu jabłkowego do namoczenia ale nie było wyraźnego efektu.

2. Miksowanie i wzrost ciasta. Do namoczonej kaszy dodajemy sól (i inne przyprawy) i miksujemy blenderem na gładką masę. Po zmiksowaniu dodajemy nasiona, mieszamy. Ciasto o konsystencji budyniu rozkładamy do 2 podłużnych foremek (wymiary tych na zdjęciu d- 36cm, sz-12cm, w- 7cm). Przedtem foremki smarujemy masłem lub olejem kokosowym i wysypujemy płatkami lub mąką (dowolnego rodzaju - bezglutenową jeśli chleb ma być bezglutenowy). Ciasto w foremkach zostawiamy na ok. 8-12 godzin w temperaturze pokojowej, na przykład w zimnym piekarniku. Po tym czasie ciasto powinno nieco podrosnąć.

3. Pieczemy około 80 minut o temperaturze 180-160°C. Chleb przygotowujemy z kaszy niepalonej a nie z mąki gryczanej - to chyba najczęstsza przyczyna problemu "a mi nie wychodzi".

BANALNY CHLEB Z KASZY GRYCZANEJ NIEPALONEJ

SKŁADNIKI:

- 500g kaszy gryczanej niepalonej
- 2 garście słonecznika
- 2-3 łyżeczki soli himalajskiej
- woda (zalewamy kaszę 0,5 cm nad ziarna)

Kaszę zalej wodą i zostaw na dobę lub dwie. W tym czasie pod wodą rozpoczyna się proces fermentacji i powstaje nasz zakwas. Po 1-2 dniach moczenia zblenduj kaszę (lub przeciśnij ją przez wolnoobrotową wyciskarkę). Dodaj słonecznik i sól. Foremkę do chleba wyłóż papierem do pieczenia (można go nathłuścić). Przelej ciasto na chleb i zostaw jeszcze na godzinkę. Chleb piecz w 200 stopniach przez około godzinę.

CHLEB Z SUSZONYMI POMIDORAMI

Domowy chleb pieczony w żaroodpornym naczyniu/garnku (z pokrywą, np. garnek żeliwny emaliowany). Bez wyrabiania ciasta (składniki po prostu mieszamy łyżką).

SKŁADNIKI:

- 20 g świeżych drożdży (lub 1 czubata łyżeczka suszonych instant)
- 1 łyżeczka cukru
- 400 g mąki pszennej
- 1 łyżeczka soli
- 6 kawałków suszonych pomidorów w oliwie
- 350 g wody mineralnej niegazowanej

Drożdże rozpuścić w 3 łyżkach wody z dodatkiem cukru. Mąkę przesiać do dużej miski, dodać sól, pokrojone na kawałeczki suszone pomidory i drożdże, wszystko wymieszać łyżką. Następnie wlać wodę mineralną i wymieszać łyżką (ciasto będzie rzadkie). Przykryć i odstawić do wyrośnięcia na 2 godziny do wyrośnięcia. Wyrośnięte ciasto wymieszać łyżką, aby znów opadło. Do środka piekarnika wstawić garnek żaroodporny (bez przykrycia) o średnicy około 20 - 24 cm. Nastawić piekarnik na maksymalną temperaturę (około 245 stopni

C) i nagrzewać go razem z garnkiem. Gdy piekarnik (i garnek!) będą już bardzo gorące, wlać ciasto z miski do garnka, wyskrobując je łyżką. Wsunąć z powrotem do piekarnika i piec bez przykrycia przez 5 minut, następnie przykryć garnek pokrywą i piec przez 25 minut. Po tym czasie zdjęć pokrywę i piec chleb przez kolejne 20 minut (mniej więcej w połowie tego czasu kładę na chlebie kawałek folii aluminiowej aby wierzch się nie zaczął czernić). Wyjąć z piekarnika i po 10 minutach wyłożyć na kratkę do ostudzenia. Do chleba z suszonymi pomidorami pasować będzie pasta z tuńczyka.

Wskazówki

Podobny chleb można zrobić bez dodatków lub zastąpić suszone pomidory pokrojonym i podsmażonym boczkiem lub mieszanką różnych rodzajów sera, a nawet orzechów włoskich czy rodzynek. Do pieczenia można użyć szklanego garnka lub naczynia żaroodpornego.

CHLEB OWSIANY bezglutenowy to wilgotne, mięciutkie i zdrowe pieczywo. Ma delikatny smak, wyczuwa się owsianą nutę.

SKŁADNIKI:

- 2 szklanki mąki owsianej
- 0,5 szklanka mąki gryczanej
- 0,5 szklanki skrobi ziemniaczanej
- 3 łyżki nasion babki jajowatej
- 9 g suszonych drożdży
- 1 łyżeczka soli himalajskiej
- 1 łyżeczka cukru trzcinowego
- 500 ml letniej wody

Mąkę przesiej przez sitko. Dodaj pozostałe suche składniki i wymieszaj je. Wlej wodę i wyrabiaj ciasto przez 10-15 minut. Możesz za pomocą miksera ze specjalnymi końcówkami do wyrabiania ciasta albo ręcznie kopystką. Gotową masę przenieś do przygotowanej wcześniej foremki (posmarowanej olejem i wysypanej mąką). Zwilż dłoń wodą i wygładź ciasto. Możesz posypać chleb płatkami owsianymi.

Na dno piekarnika wstaw naczynie żaroodporne wypełnione wodą, a następnie nastaw go na 180 stopni na termoobieg. Gdy się nagrzej, włóż chleb i piecz go przez 50 minut.

CHLEB NA ZAKWASIE

Zakwas (przez 6 dni codziennie domieszywać): 2-3 łyżki mąki razowej żytniej, 1/2 szklanki letniej wody
Pierwszego dnia dać jeszcze 1/2 porwanej na kawałki kromki chleba razowego na zakwasie.

Gdy zakwas pięknie wyrośnie i będzie mieć charakterystyczny lekko kwaśny zapach 2 łyżki włożyć do słoika i schować do lodówki na przyszłość, a z reszty upiec chleb.

Zakwas (pamiętajcie, aby część odłożyć na przyszłość) 250g mąki żytniej razowej 2000, 150 g mąki pszennej białej, 50 g otrębów, 1 płaska łyżeczka cukru, 1 czubata łyżeczka soli, 1 łyżeczka oleju, ok. 200 ml letniej wody (tu trzeba badać i sprawdzać, bo w zależności od mąki czasem to wystarczy, a czasami jest jej zdecydowanie za mało). Wszystko to dokładnie wymieszać – im dokładniej i dłużej tym lepiej. Za mało wymieszany chleb pęka w poprzek, odchodzi od niego skórka itp. Można go mieszać ręką, można wyrabiać w maszynie – nie polecam mieszania łyżką, bo jest to niedokładne. Ciasto zostawić na kilka godzin, potem przygotować:

SKŁADNIKI:

1/2 szklanki pestek dyni i słonecznika – zalać je wodą, która je lekko przykrywa (nasiona mogą być dowolne, a woda w takiej ilości, którą również dodajemy do ciasta, powoduje że chleb nie będzie za suchy – bo jednak nasiona trochę jej wchłaniają). Pestki wymieszać z chlebem i całość przekładam do posmarowanej wcześniej olejem i obsypanej otrębkami keksówki. Ciasto znowu zostawić do wyrośnięcia, najlepiej na 3-4 godziny. Czas wyrastania zależy jednak od temperatury – latem całość procesu trwała pół dnia, gdy w domu jest chłodniej trwa to nieco dłużej, a zimą, gdy grzejemy w domach a wilgotność jest mniejsza, trzeba pamiętać o przykrywaniu rosnącego ciasta, aby nie wyschło. Jeżeli chcecie dodać nasiona na wierzch, to dobry moment – wtedy wtopią się one w skórę, bo dodawane tuż przed pieczeniem bardziej się obsypują. Można chleb posmarować również roztrzepanym żółtkiem, wtedy się ładnie się świeci po upieczeniu. Tuż przed pieczeniem zrobić w nim 2-3 nakłucia, aby powietrze wyleciało i skórka nie pękała. Chleb wstawić do zimnego piekarnika, który nagrzać do 220 stopni. Po około 25 minutach zmniejszyć temperaturę

do 180 stopni i piec chleb jeszcze około 30 minut. Nakłuć go patyczkiem do szaszłyków, jeżeli wyjęty patyczek jest wilgotny, to znaczy, że trzeba jeszcze chwilę piec. Gotowy, gorący chleb wyjąć z foremki i zawinąć w ściereczkę – wtedy odparowuje, a nie wysycha.

PASZTET Z SOCZEWICY I SELERA Z SUSZONYMI POMIDORAMI

SKŁADNIKI:

- szklanka zielonej soczewicy
- ½ szklanki kaszy jaglanej
- 1 szklanka pestek słonecznika
- 1 mały seler lub połowa większego
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 2 liście laurowe
- 4 średnie cebule (polecam szalotkę lub czerwoną)
- 1 słoik suszonych pomidorów w oleju około 300 g
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżeczka mielonej kozieradki
- 1 łyżka majeranku
- sól, pieprz i gałka muszkatołowa do smaku
- mielony słonecznik, tarta bułka lub mąka gryczana do posypania wysmarowanej tłuszczem formy

WYKONANIE:

- soczewicę ugotować do miękkości, odcedzić i wystudzić
- kaszę dokładnie przepłukać ciepłą wodą, zalać 1 szklanką wody. Gotować pod przykryciem na małym ogniu 15 minut. Wystudzić
- pomidory odcedzić z oleju. Olej pozostawiamy. Będziemy go używać
- cebulę pokroić w plasterki, selera zetrzeć na tarce z dużymi oczkami. Na patelni wlać połowę oleju z pomidorów, dodać cebulę, selera, ziele i liść laurowy. Smażyć aż będą miękkie przez kilka minut na średnim ogniu. Wyjąć przyprawy i wyrzucić
- słonecznik zmielić np. malakserem na mąkę
- kaszę, soczewicę, cebulę, sos sojowy, selera i resztę oleju z pomidorów dokładnie zmiksować malakserem lub blenderem ręcznym
- dodać pozostałe składniki prócz pomidorów. Wymieszać dokładnie
- foremkę o wymiarach 10 na 30 cm wysmarować tłuszczem i wysypać mąką, słonecznikiem lub bułką. Wyłożyć połowę masy, wyrównać wierzch, ułożyć suszone pomidory a następnie resztę masy
- piec 50 minut w 200°C, góra/dół, środkowa półka
- wystudzić i wyjąć z formy

PASZTET Z FASOLI

Pasztet z fasoli z dodatkiem pieczonych białych warzyw (pietruszki i selera) oraz masła orzechowego. Pyszny i o idealnej konsystencji!

SKŁADNIKI:

- 500 g suchej białej fasoli (np. Piękny Jaś)
- 1 cebula
- 2 pietruszki
- 1/2 selera korzeniowego
- gałązka rozmarynu
- 2 łyżki masła lub oliwy
- 200 g masła orzechowego (gładkiego, 100% orzechów ziemnych, bez cukru)
- 1/2 łyżeczki tartej gałki muszkatołowej
- 4 jajka

Dzień przed pieczeniem pasztetu namoczyć fasolę: wsypać do dużego garnka, zalać zimną wodą ok. 10 cm ponad poziom fasoli i odstawić na całą noc do namoczenia. Następnego dnia odcedzić, wlać nową wodę (w ilości ok. 5 cm ponad poziom fasoli) i zagotować. Zmniejszyć ogień i gotować pod przykryciem przez około 2 i 1/2 godziny do miękkości. Mniej więcej w połowie gotowania dodać szczyptę soli. Fasolkę odcedzić i

ostudzić (pozostały wywar można zachować i ugotować na nim zupę np. fasolową lub dodać do fasolki po bretońsku). Upiec warzywa: piekarnik nagrzać do 200 stopni C. Cebulę, pietruszki i selera obrać i pokroić w kostkę. Ułożyć na blaszce do pieczenia, doprawić solą i pieprzem, dodać listki rozmarynu oraz roztopione masło lub oliwę, wymieszać i wstawić do piekarnika. Piec bez przykrycia przez ok. 35 minut lub do miękkości. Ostudzić i odparować, usunąć rozmaryn. Ostudzoną fasolę i warzywa zmielić w melakserze lub maszynce do mielenia, z dodatkiem masła orzechowego i gałki muszkatołowej. Doprawić w razie potrzeby solą i pieprzem. Na koniec wymieszać z jajkami. Włożyć do długiej formy keksowej (ok. 36 cm długości) wyłożonej papierem do pieczenia. Piec bez przykrycia w piekarniku nagrzanym do 180 stopni C przez ok. 1 godzinę. Wyjąć, ostudzić, włożyć do lodówki na całą noc.

ZIELONE WIELKANOCNE PASZTECIKI

Małe, indywidualne paszteciki. Idealne z sosem chrzanowym lub ćwikłą.

SKŁADNIKI:

- 2 szklanki ugotowanej ciecierzycy
- 2 garście liści szpinaku
- 3 spore liście jarmużu
- 2 łyżeczki chlorelli (można pominąć)
- 1,5 szklanki pestek słonecznika
- sól, pieprz i gałka muszkatołowa do smaku
- 1 łyżeczka mielonej kozieradki
- 1 spora cebula
- 2 łyżki czarnuszki
- 2 starte ząbki czosnku
- 3 łyżki oleju rzepakowego

Cebulę pokroić w kostkę i podsmażyć na rumiano – dodać do ciecierzycy, oleju, szpinaku i jarmużu. Całość dokładnie miksować np. malakserem – słonecznik zmielić na prawię mąkę – wszystkie składniki połączyć w misce, doprawić do smaku i dokładnie wymieszać – papilotki lub papierki umieścić w foremce do muffinek. Nałożyć masę i dokładnie wcisnąć – piec 30 minut w 200°C, wystudzić. Podawać z sosami

PASTA Z BIAŁEJ FASOLI

SKŁADNIKI:

250 gramów fasoli

2 jabłka

2 cebule

olej kokosowy do smażenia

majeranek, sól, pieprz

Fasolę namoczyć na noc. Wypłukać bardzo dokładnie i gotować do miękkości. W połowie gotowania zmienić wodę, aby pozbyć się puryn (są to związki, które powodują fermentację w przewodzie pokarmowym.) Wystudzić i utrzeć bardzo dokładnie na pastę. Gdy fasola się gotuje jabłka pokroić w niewielką kostkę i smażyć do miękkości. Pod koniec smażenia dodać 2 łyżki majeranku. Cebulę pokroić w kostkę i smażyć na złoty kolor. Jabłka i cebulkę dodać do fasoli i wymieszać wszystko bardzo dokładnie. Dodać sól i pieprz. Pastę przechowywać w lodówce w słoiku.

CIASTO KAROBOWO-OWSIANE

SKŁADNIKI: (na małą prostokątną blaszkę)

200g płatków owsianych zmielonych na mąkę (jeśli ciasto ma być bezglutenowe użyj tych certyfikowanych)

3 łyżki karobu

1/2 łyżeczki soli

3 łyżki oleju kokosowego

2 łyżki masła orzechowego (najlepiej bez soli i cukru)

80g ksylitolu

100 ml mleka roślinnego

Korab nie zawiera kofeiny, teobrominy i kwasu szczawianowego, który blokuje prawidłowe wchłanianie wapnia. Powstaje ze zmielonych nasion ze strączków, które rosną na drzewie. Mączka chleba świętojańskiego zawiera bardzo dużo białka, oraz takie witaminy jak A, D, B2 i B3. Znajdziecie tam też: wapń, fosfor, potas, magnez, żelazo i mikroelementy: mangan, miedź, nikiel i bar. Jest dużo mniej kaloryczny niż kakao.

POLEWA

200 g gorzkiej czekolady (minimum 70 % kakao)

1 łyżka oleju kokosowego

do posypania: wiórki kokosowe, sezam, jagody goji, orzechy

Nagrzać piekarnik do 180C. Płatki owsiane zmielić na mąkę. Dodać resztę składników i zmiksować - ciasto wychodzi dość gęste. Przełożyć do blaszki wyłożonej papierem do pieczenia i piec ok. 30 minut. Ostudzić.

Czekoladę rozpuścić z olejem kokosowym w kąpielii wodnej (na garnku z gotującą się wodą postawić miskę i do niej włożyć czekoladę i olej, mieszać aż do rozpuszczenia). Tak przygotowaną polewą dekorować ciasto.

Na koniec posypać je sezamem/orzechami/wiórkami kokosowymi.

ZIELONE MINI BABKI WIELKANOCNE

SKŁADNIKI:

– 2 szklanki mąki orkiszowej jasnej lub pszennej uniwersalnej

– 450 g szpinaku mrożonego

– 1 łyżeczka chlorelli (

– skórka i sok z 2 cytryn

– 1 szklanka ksylitolu

– 1 łyżeczka sody

– 1 łyżeczka proszku do pieczenia

– 2 łyżeczki ekstraktu waniliowego

– 1 szklanka mleka kokosowego

– 20 listków mięty

Szpinak rozmrozić i maksymalnie odparować wodę. Odmierzyć ½ szklanki. Szpinak wymieszać z mlekiem, chlorellą, sokiem i skórka z cytryny i ksylitolem. Dokładnie zmiksować blenderem. Mąkę wymieszać z proszkiem i sodą. Wlać ciekłe składniki i dokładnie wymieszać. Foremki do mini babeczek wysmarować tłuszczem i wysypać mąką, wlać masę do wysokości około ¾. Piec 25 minut w 175°C. Wystudzić, wyjąć z foremek. Można ściąć wybrzuszenie i wykorzystać do deserów, można polać cytrynowym lukrem.

MAZUREK JAGLANO – KOKOSOWY

SKŁADNIKI:

Na spód: – szklanka wiórków kokosowych

– szklanka niesolonych i nieprażonych orzechów ziemnych

– szklanka pestek słonecznika

– płaska łyżka kakao

– płaska łyżka nierafinowanego cukru pudru

– 2 małe dojrzałe banany

Na krem: – szklanka suchej kaszy jaglanej

– 1 puszka pełnotłustego mleka kokosowego 400 g wstawiona na kilka godzin do lodówki

– 1 szklanka wiórków kokosowych

– skórka i sok z 1 limonki

–słodzik do smaku

Do ozdoby: orzechy, migdały, wiórki czekoladowe, jagody goji, listki mięty lub melisy, inne ulubione dodatki

WYKONANIE:

Spód: za pomocą np. malaksera drobno zmielić orzechy, wiórki i pestki słonecznika. Dodać cukier i kakao i wymieszać. Banany zmiksować i dodawać do suchych składników po łyżce (za każdym razem mieszać rękoma) do chwili otrzymania gliniastej masy

– formę o wymiarach ok. 20 na 30/35 wyłożyć papierem do pieczenia. Następnie wykleić masą boki i spód foremki (zrobić taką rynienkę. Boki nie powinny być grube)

Krem: kaszę przepłukać kilka razy wrzątkiem i ugotować w 2 szklankach wody około 15 minut. Odstawić na 10-15 minut do przestygnięcia (nie może być gorąca ale też i nie zimna bo ciężko się miksuje), z puszki wyjąć białą stałą masę (wodę odrzucamy), za pomocą malaksery lub blendera ręcznego zmiksować dokładnie kaszę, mleko i wiórki kokosowe. Dodać cukier, sok i skórkę z limonki i dokładnie wymieszać. Masą wypełnić powstałą wanienkę spodu. Wyrównać wierzch. Ozdobić i wstawić do lodówki na kilka godzin by masa stężała, mazurek wyjąć z formy z papierem.

WEGAŃSKA ROLADA SZPINAKOWA BEZ GLUTENU

SKŁADNIKI:

biszkopt szpinakowy

120 g świeżych liści szpinaku

0,75 szklanki mąki z ciecierzycy

1 łyżka płatków drożdżowych nieaktywnych

0,5 łyżeczki soli, lub lepiej czarnej soli kala namak, która daje jajeczny posmak

0,5 łyżeczki proszku do pieczenia

4 łyżki oleju

1 ząbek czosnku przeciśnięty przez prasę

0,5 szklanki wody

szczypta mielonej galki muszkatołowej, szczypta soli i pieprzu

0,25 szklanki Aquafaby (zalewy z puszki ciecierzycy lub wody z gotowania ciecierzycy)

Dodatki - 1 szklanka twarożku ze słonecznika (przepis poniżej), łyżka posiekanego koperku, ok. 10 sztuk suszonych pomidorów

WYKONANIE: Piekarnik rozgrzać do 180 st. C. Do malaksery wrzucić szpinak i zmiksować na drobno. Dosypać resztę składników poza aquafabą i zmiksować. Aquafabę ubić na sztywną pianę. Delikatnie przelać do masy szpinakowej i wymieszać. Masę wyłożyć na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i rozprowadzić na kształt prostokąta o grubości ok 1 cm. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec 15-20 minut. Wystudzić. Przygotować kawałek folii spożywczej i rozłożyć na blat. Biszkopt obrócić do góry nogami i delikatnie zdjąć papier. Położyć biszkopt delikatnie na folię spożywczą. Na biszkopcie rozsmarować twarożek. Posypać koperkiem. Ułożyć posiekane w drobniejsze kawałki pomidory suszone. Delikatnie zwinąć całość w roladę dłuższym brzegiem pomagając sobie folią. Gotową roladę zawinąć w tę folię i włożyć do lodówki. Przed podaniem roladę pokroić w ok 1 cm plastry.

TWAROŻEK ZE SŁONECZNIKA:

SKŁADNIKI: 1/2 szklanki łuskanych nasion słonecznika, 3 łyżki soku z cytryny, 1 łyżka płatków drożdżowych nieaktywnych, 0,25 lub więcej mleka roślinnego lub wody do uzyskania kremowej konsystencji serka Słonecznik zalać wodą, tak by wystawała ponad ziarna ok 1 cm. Zostawić na noc, po nocy odcedzić ziarna i zmiksować. Dodać mleko roślinne lub wodę i sok z cytryny i płatki drożdżowe. Miksować. Doprawić solą pieprzem.