

Zdrowe wyroby cukiernicze

- Mikołaj
Krakowiak



Przepisy na zdrowe wyroby

Z strony Aga ma smaka

Przemytnik marchewki czyli kawał zdrowego ciacha cz.1

Składniki:

- 2 szklanki startej na tarce (tzw. duże oczka) marchewki (u mnie były to dwie duże marchewki - łącznie 230g),
- 5 łyżek syropu klonowego,
- 1 mała łyżeczka sody,
- 1 szklanka mąki gryczanej niepalonej (u mnie dokładnie: 155 g),
- 1 szklanka mąki ryżowej (u mnie dokładnie: 170 g),
- 0,5 szklanki oleju kokosowego (lub nieco mniej - wedle uznania),
- 1 szklanka mleka ryżowego (nieśłodzonego),
- 1 łyżka siemienia lnianego,
- szczypta soli.



Przemytnik marchewki czyli kawał zdrowego ciacha cz.2

- przemytnik-marchewki-kawał-zdrowego-ciasta-przepis-prosty-8
- Przygotowanie:
- Marchew trzemy na tarce (tzw. duże oczka). Wszystkie składniki z przepisu łączymy (siemię trzeba zmielić). Mieszamy ciasto łyżką bardzo, ale to bardzo dokładnie. Pieczemy w foremce wyłożonej papierem do pieczenia, w temperaturze 180 stopni (opcja grzanie od dołu) przez ok. 50 minut. Jemy po ostudzeniu.
- przemytnik-marchewki-kawał-zdrowego-ciasta-przepis-prosty-5

Orzechowy mazurek bez pieczenia na zdrowe świętowanie cz.1

- Składniki:
- Spód
 - • 2,5 szklanki migdałów (350 g),
 - • 1 szklanka rodzynek (125 g),
 - • 1 mała łyżeczka kakao,
 - • 1 łyżeczka sproszkowanej skórki cytrynowej.
- Krem
 - • 2 szklanki orzechów włoskich (170 g),
 - • 1 awokado (120 g po obraniu i wydrążeniu),
 - • 1 łyżeczka chlorelli (ja użyłam chlorelli w proszku firmy Purella Food)
 - • 0,5 średniej pomarańczy,
 - • 2-3 łyżki syropu klonowego (mnie wystarczyły 2, ale samodzielnie zweryfikuj poziom słodkości).

Orzechowy mazurek bez pieczenia na zdrowe świętowanie cz.2

- Przygotowanie:
- Orzechy i migdały moczymy przez kilka godzin (osobno, można przez całą noc).
- Migdały mielimy na „mąkę”, a następnie blendujemy z rodzynkami, kakao i ze skórką pomarańczową. Kiedy powstanie dobrze zblendowana masa to wykładamy ją w blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, dokładnie dociskając ciasto (także po bokach, aby brzegi były lekko wyższe). Foremkę wkładamy do zamrażalnika na co najmniej 20 minut.
- W międzyczasie blendujemy dokładnie wcześniej namoczone orzechy włoskie razem z awokado, chlorellą, obraną i pozbawioną białych skórek połową pomarańczy i syropem klonowym.
- Wyjmujemy spód z zamrażalnika, równo rozsmarowujemy na nim zielony krem. Dekorujemy obranymi ze skórek migdałami, kawałkami pomarańczy, rodzynkami (wedle uznania).
- Przechowujemy w lodówce. Smacznego wielkanocnego

5 zastosowań musu jabłkowego bez cukru w Twojej kuchni cz.1

- Przygotowanie:
- Sposób przygotowania jest bardzo prosty. Obieramy jabłka, pozbywamy się gniazd nasiennych i kroimy je w kostkę (im więcej tym lepiej). Umieszczamy je w dużym garnku. Dolewamy do nich niewielką ilość wody (maksymalnie kilka centymetrów - im mniej tym lepiej) i gotujemy (a w zasadzie dusimy) na niewielkim ogniu przez ok. 40 minut. Po ugotowaniu blendujemy bardzo dokładnie i umieszczamy w słoikach lub pojemnikach do przechowywania żywności. Taki mus można przechowywać w lodówce kilka dni, ale uwaga, bo znika jak szalony! Można go też mrozić lub tradycyjnie wekować. Co kto lubi. Ja dodaję do niego jeszcze odrobinę soku z cytryny tuż przed zblendowaniem.

5 zastosowań musu jabłkowego bez cukru w Twojej kuchni cz.2

- 1. Zamiast jajka
- Mus jabłkowy ma właściwości sklelejające. Doskonale sprawdzi się więc roli jajka, siemienia lnianego lub banana. Możesz z powodzeniem dodawać taki mus do ciast, ciasteczek, a uzyskasz nieco bardziej zwartą konsystencję, unikniesz rozpadania się wypieków. Nadasz im poza tym nieco puszystości. To bardzo ważne szczególnie w przypadku bezglutenowych słodkości.
- 2. Substancja słodząca
- Mus jabłkowy znakomicie nadaje się jako naturalny słodzik wielu potraw. Możesz osłodzić nim ciasta, desery, naturalne jogurty roślinne, jagłankę, owsiankę, koktajl warzywny - owocowy. Po prostu wszystko.
- 3. Substancja nadająca wypiekom wilgotność
- Są takie wypieki, które po prostu MUSZĄ być wilgotne. Dzięki musowi jabłkowemu Twoje ciasto będzie dłużej świeże i wilgotne. Nie ma nic gorszego niż wyschnięty murzynek. Spróbuj z musiem i do tego ogranicz tłuszcz bez lęku o to, że ciasto wyjdzie za suche.
- 4. Jako samodzielny deser
- Mus jabłkowy może być potraktowany jako samodzielny deser. To świetne rozwiązanie jeśli wpadną niezapowiedziani goście. Wystarczy go podgrzać (lub nie), podać w miseczkach, posypać orzechami i wybranymi sypkimi składnikami (np. amarantusem ekspandowanym, ulubionymi ziarnami czy pestkami) i gotowe.
- 5. Do kanapek i placuszków lub naleśników
- Mus jabłkowy to świetny dodatek do chleba czy też placuszków lub naleśników. Występuje wtedy w roli tradycyjnego dżemu. A idealne śniadanie jest wtedy, kiedy posmarujesz nim pająkę domowego chleba pokrytego wcześniej warstwą niesłodzonego masła orzechowego. Póezja.