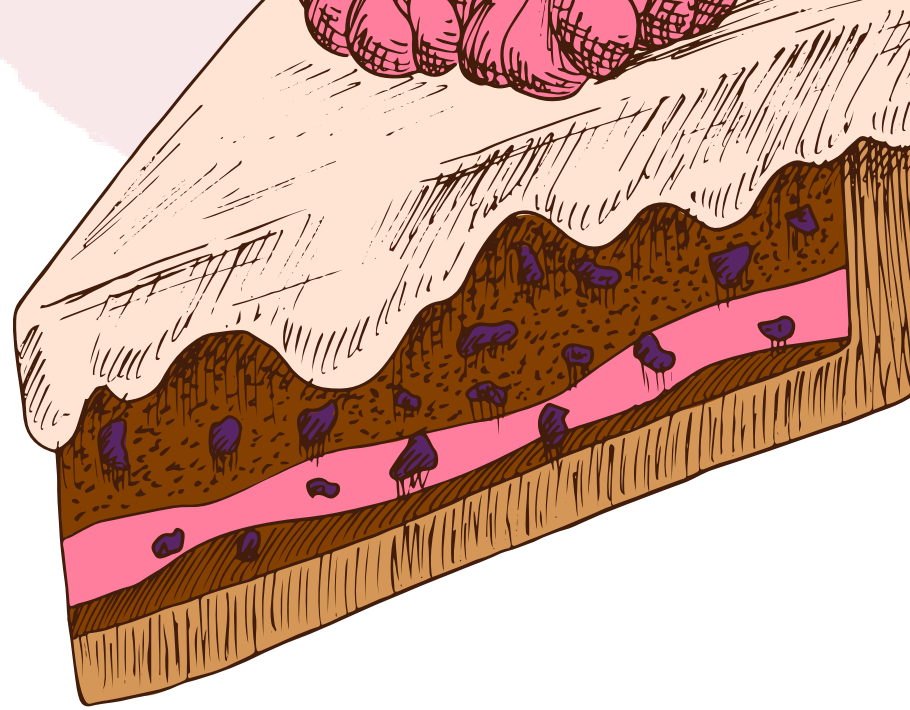




COŚ SMACZNEGO I  
NIEDROGIEGO

# „Szybkie ciasta„

Łatwe i smaczne  
wypieki bez glutenu i  
laktozy.





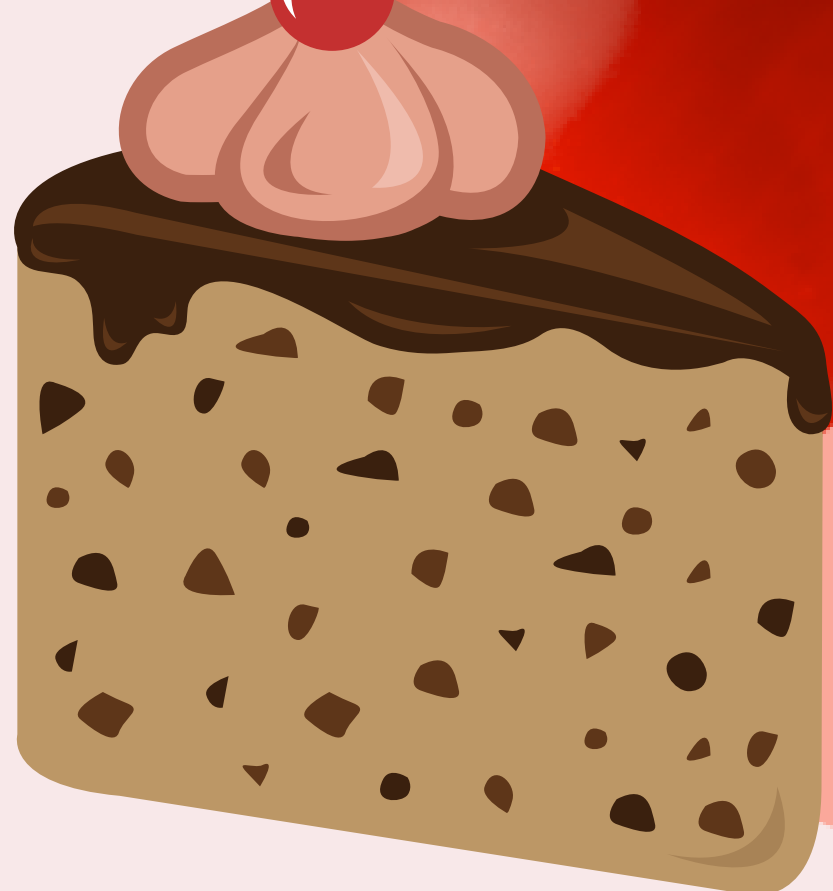
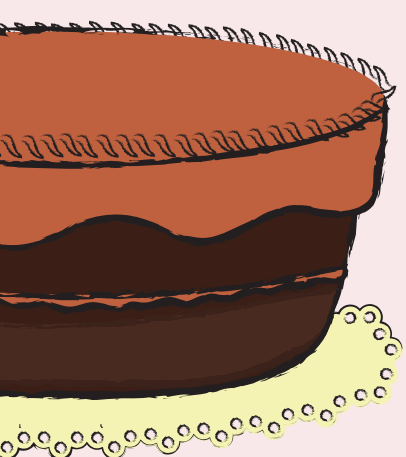
# HEJ, TU DAGMARA !!!

**Założycielka grupy i fanpage  
na Fb: „Coś smacznego i  
niedrogiego,, oraz profilu na  
Instagramie. Dodatkowo  
blogger ale także  
zdiagnozowany celiak.**

JESTEM NA DIECIE  
ŁATWOSTRAWNEJ BEZ  
GLUTENU I LAKTOZY.

Zapraszam do wspólnej słodkiej  
przygody.





Znajdziecie:

# MURZYNKI, BABKI, CIASTA NADZIANE I INNE.

PROSTE, WYKONANE Z  
MAK JEDNORODNYCH,  
DOSTĘPNE DLA KAŻDEGO.





## Część 1

Murzynek i ciasto bananowe.



# MURZYNEK:

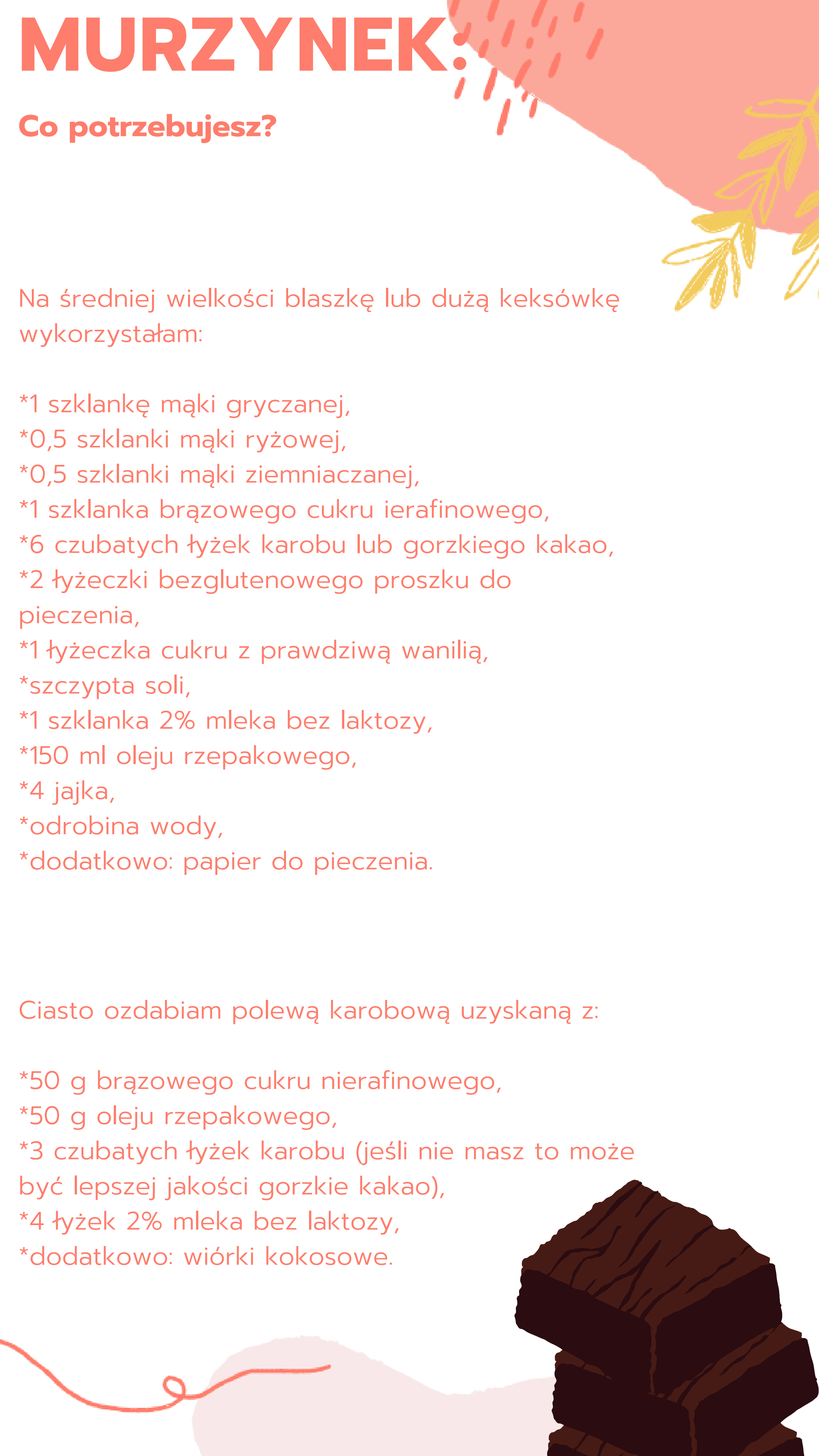
## Co potrzebujesz?

Na średniej wielkości blaszkę lub dużą keksówkę wykorzystałam:

- \*1 szklankę mąki gryczanej,
- \*0,5 szklanki mąki ryżowej,
- \*0,5 szklanki mąki ziemniaczanej,
- \*1 szklanka brązowego cukru nierafinowanego,
- \*6 czubatych łyżek karobu lub gorzkiego kakao,
- \*2 łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia,
- \*1 łyżeczka cukru z prawdziwą wanilią,
- \*szczypta soli,
- \*1 szklanka 2% mleka bez laktozy,
- \*150 ml oleju rzepakowego,
- \*4 jajka,
- \*odrobina wody,
- \*dodatkowo: papier do pieczenia.

Ciasto ozdabiam polewą karobową uzyskaną z:

- \*50 g brązowego cukru nierafinowanego,
- \*50 g oleju rzepakowego,
- \*3 czubatych łyżek karobu (jeśli nie masz to może być lepszej jakości gorzkie kakao),
- \*4 łyżek 2% mleka bez laktozy,
- \*dodatkowo: wiórki kokosowe.



W garnku zagotowuję wodę i do niej wlewam:  
mleko, olej, wsypuję cukier  
brązowy, cukier z prawdziwą wanilią oraz karob. Wszystko  
mieszam ciągle  
gotując aż do uzyskania jednolitej masy, którą odstawiam do  
przestygnięcia.

W tym czasie w osobnej misce przygotowuję suche  
składniki, które razem łączę i parokrotnie mieszam łyżką.

Białka wraz ze szczyptą soli zaraz ubiję na sztywną pianę.

Jajka oddzielam od żółtek, a żółtka odkładam do późniejszego  
wykorzystania.

W krótkim czasie otrzymuję piękną i sztywną pianę z białek.

Białka ubijam za pomocą Bosh Mum 5 wraz ze szczyptą soli na  
sztywną pianę.

Przestygniętą masę karobową przelewam do misy robota  
kuchennego i  
powoli miksuję dodając po jednym żółtku. Potem łyżką dosypuję  
masę i w  
miarę gęstnienia zmieniam hak do wyrabiania gęstszego  
ciasta. Na samym  
końcu delikatnie dodaję ubitą pianę z białek.

Ciasto przekładam do formy wyłożonej papierem do pieczenia i  
piekę  
około 1 h w nagrzanym piekarniku do temperatury 180 stopni na  
termoobiegu i tzw. „suchego patyka,,

Następnie przygotowuję polewę:

Wszystkie składniki dodaję do garnka i na małym ogniu nie  
przerywając  
ciągłego mieszania dosyć szybko otrzymuję jednolitą  
polewę, którą smaruję  
ciasto i posypuję wiórkami kokosowymi.

# CIASTO (CHLEBEK) BANANOWE:

**Wykorzystałam na małą  
keksówkę:**

- \*300 g mąki ryżowej certyfikowanej,
  - \*50 g cukru brązowego trzcinowego nierafinowego,
  - \*30 g karobu (jeśli nie macie można zamienić na gorzkie kakao o wysokiej zawartości i wtedy należy dodać więcej cukru),
  - \*2 łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia,
  - \*szczypta soli,
  - \*2 banany (u mnie mniejsze i spokojnie można dodać 3 sztuki),
  - \*2 jajka klasy M z wolnego wybiegu
- ,\*100 ml oleju rzepakowego,  
\*100 ml mleka 1,5% bez laktozy (lub wody przegotowanej i letniej).

Polewę karobową zrobiłam z:

- \*50 g brązowego cukru nierafinowego,
- \*40-50 ml oleju rzepakowego,
- \*3 czubatych łyżek karobu (jeśli nie masz to może być lepszej jakości gorzkie kakao),
- \*4 łyżek 2% mleka bez laktozy,
- \*dodatkowo: wiórki kokosowe.





Banany obieram ze skórki oraz zgniatam widelcem lub blenduję.

Wykonanie chlebka bananowego z karobem.

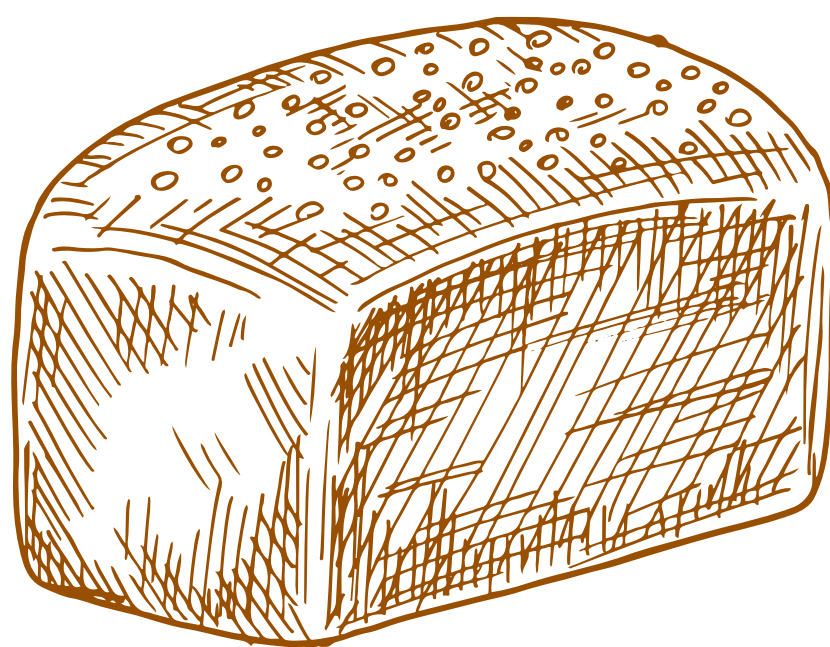
Do nich wbijam jajka oraz wklewam mokre składniki, a potem dosypuję pozostałe suche.

Ciasto miksuję na jednolitą masę oraz przelewam do formy silikonowej i wkładam do nagrzanego piekarnika na 180 stopni i piekę na termoobiegu przez 50-60 minut do momentu „suchego”, patyczka.

Chlebek studzę na kratce do pieczenia.

W tym czasie w garnku przygotowuję polewę. Do niego wsypuję wszystkie składniki oraz mieszam na małym ogniu do momentu uzyskania płynnej masy.

Ciasto ozdabiam ciepłą polewą i posypuję wiórkami kokosowymi.



## Część 2

Babki.

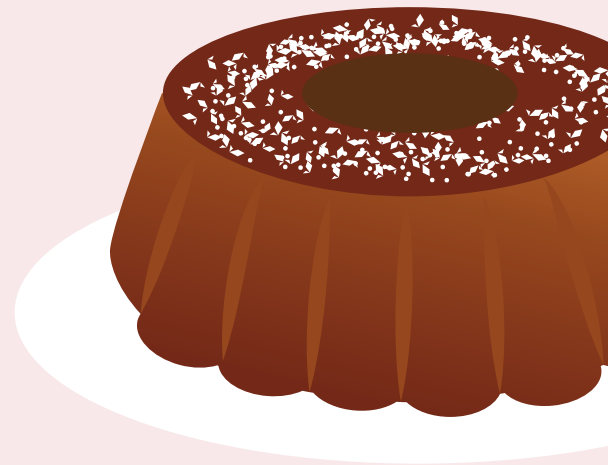


# Babka zebra:

Na średniej wielkości formę silikonową  
wykorzystałam:

- \*180 g mąki ryżowej certyfikowanej,
- \*70 g mąki kukurydzianej  
certyfikowanej,
- \*50 g mąki ziemniaczanej,
- \*170 brązowego cukru trzcinowego  
nierafinowanego (jeśli nie lubicie słodkich  
ciast dodajcie jego mniej),
- \*małe opakowanie cukru waniliowego z  
prawdziwą wanilią (nie jest to  
konieczne),
- \*3 łyżki karobu,
- \*1 płaska łyżeczka bezglutenowego  
proszku do pieczenia
- ,\*szczypta soli,
- \*5 jajek klasy L z wolnego wybiegu (lub  
6 mniejszych M),
- \*około 200 ml oleju rzepakowego (lub  
200 g dowolnego tłuszczu, który należy  
wcześniej rozpuścić),
- \*3 łyżki letniej, przegotowanej wody.





Zaczynam od przesiania mąk i wymieszania w małej misce wraz z bezglutenowym proszkiem do pieczenia i szczyptą soli.

Do misy robota kuchennego Bosh Mum 5 wbijam jajka i na wysokich obrotach ubijam na puszystą pianę. Pod koniec dodaję łyżce cukru i opakowanie cukru z prawdziwą wanilią.

Nie przerywając ciągłego miksowania również w podobny sposób dosypuję zmieszane mąki, a na samym końcu powoli wlewam olej rzepakowy.

Połowę ciasta przelewam do formy silikonowej, a pozostałą łączę z karobem oraz wodą, którą przekładam na górę. Dla uzyskania fal wystarczy patyczkiem przemieszać masę.

Babkę wstawiam do nagrzanego piekarnika na około 170 i piekę przez godzinę na funkcji góra-dół (pierwsze 30 minut w 170 stopniach, a drugie tylko w 150 stopniach).

Pod koniec pieczenia sprawdzam patyczkiem czy ciasto jest gotowe (musi być suchy).



# Pomarańczak:

Na średniej wielkości babkę wykorzystałam:

- \*180 g mąki ryżowej certyfikowanej,
- \*70 g mąki kukurydzianej certyfikowanej,
- \*50 g mąki ziemniaczanej,
- \*170 brązowego cukru trzcinowego nierafinowego (jeśli nie lubicie słodkich ciast dodajcie jego mniej),
- \*małe opakowanie cukru cytrynowego ekologicznego (nie jest to konieczne),
- \*wyparzona skórka z całej średniej wielkości pomarańczy,
- \*1 płaska łyżeczka bezglutenowego proszku do pieczenia,
- \*szczypta soli,
- \*5 jajek klasy L z wolnego wybiegu (lub 6 mniejszych M),
- \*około 200 ml oleju rzepakowego (lub 200 g dowolnego tłuszczu, który należy wcześniej rozpuścić),
- \*wyciśnięty sok z całej pomarańczy.



Zaczynam od przesiania mąk i wymieszania w małej misce wraz z bezglutenowym proszkiem do pieczenia i szczyptą soli.

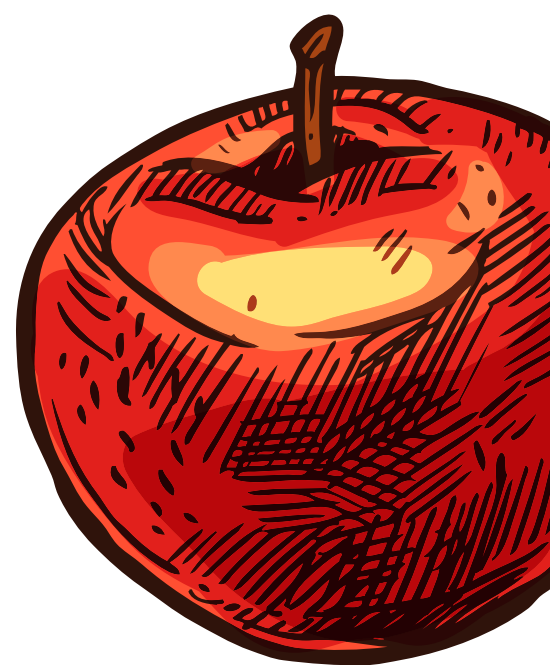
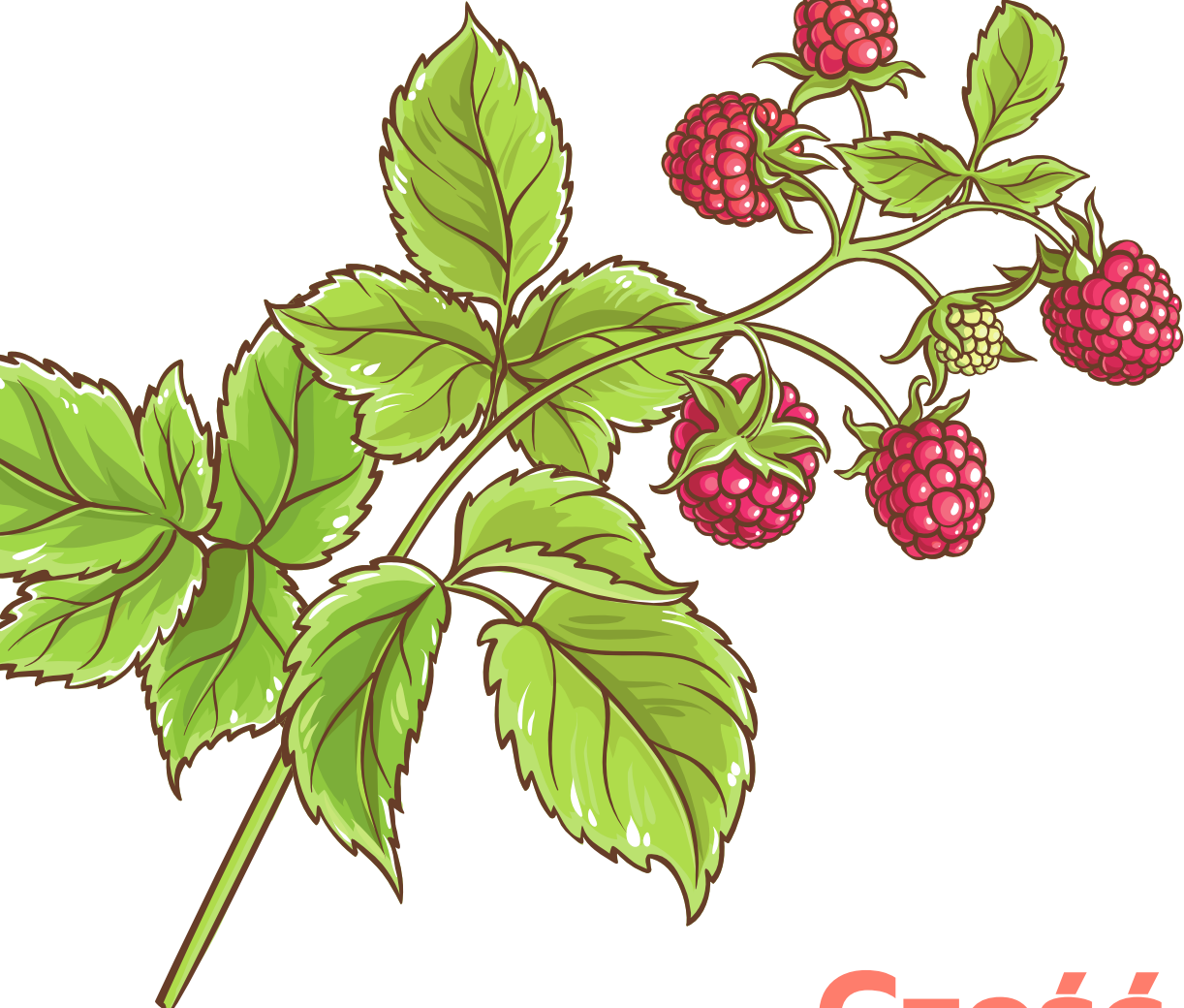
Do misy robota kuchennego Bosh Mum 5 wbijam jajka i na wysokich obrotach ubijam na puszystą pianę. Pod koniec dodaję po łyżce cukru i opakowanie cukru cytrynowego ekologicznego.

Nie przerywając ciągłego miksowania również w podobny sposób dosypuję zmieszane mąki i startą skórkę pomarańczową, a na samym końcu powoli wlewam: wyciśnięty sok z całej pomarańczy oraz olej rzepakowy.

Ciasto przelewam do formy babkowej jednocześnie silikonowej po czym wstawiam do nagrzanego piekarnika na około 170 i piekę przez godzinę na funkcji góra-dół (pierwsze 30 minut w 170 stopniach, a drugie tylko w 150 stopniach).

Patyczkiem sprawdzam ciasto i jeśli jest „suchy”, wyjmuję oraz studzę na kratce do pieczenia.

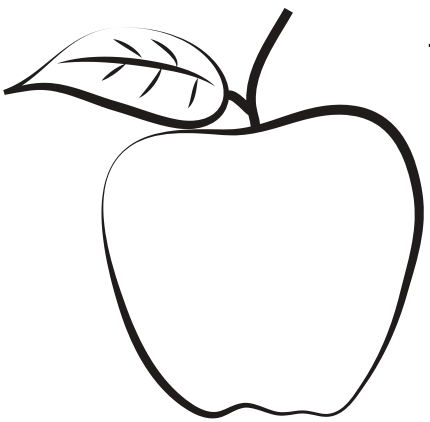




## Część 3

Ciasta nadziane.





# Fantazja z jabłkiem

Ciasto to nic innego jak:

- \*170 g mąki ryżowej certyfikowanej,
  - \*150 g mąki kukurydzianej certyfikowanej,
  - \*140 g mąki ziemniaczanej,
  - \*100 g cukru brązowego trzcinowego nierafinowego,
  - \*1 płaska łyżeczka bezglutenowego proszku do pieczenia,
  - \*szczypta soli,
  - \*200 g miękkiego masła bez laktozy (lub 200 ml dowolnego tłuszczu),
  - \*100 ml jogurtu naturalnego bez laktozy,
  - \*4 żółtka z jajek klasy M z wolnego wybiegu
- ,\*dodatkowo: folia bezbarwna spożywcza lub woreczek śniadaniowy.

.Natomiast na piankę zużyłam:

- \*4 białka z jajek klasy M z wolnego wybiegu,
- \*szczypta soli,

3.Masa owocowa to:

- \*1,7 kg jabłek (u mnie są to deserowe i dlatego dodałam mało cukru),
- \*50 g cukru brązowego trzcinowego nierafinowego,
- \*50 g rodzynek,
- \*1 płaska łyżeczka cynamonu cejlońskiego bezglutenowego,
- \*sok z wyciśniętej 1/3 cytryny,
- \*wrzątek do zalania bakalii,
- \*odrobina wody.



Do misy robota kuchennego wsypuję wszystkie suche składniki na ciasto, potem dodaję pokrojone masło, następnie wlewam jogurt naturalny oraz uruchamiam sprzęt.

Ciasto jeszcze dodatkowo zagniatam i formuję kulę, którą zawijam w folię i umieszczam w lodówce przez około 40 minut.

W tym czasie myję i obieram jabłka, z których pozbywam się gniazd nasiennych. Potem kroję je na ćwiartki. Owoce ścieram na dużych oczkach.

W garnku zagotowuję odrobinę wody oraz dodaję: jabłka, cukier oraz cynamon i prażę przez chwilę.

Rodzynki zalewam wrzątkiem.

Kiedy jabłka będą gotowe, skrapiam je sokiem z cytryny i łączę z odsączonymi rodzynkami.

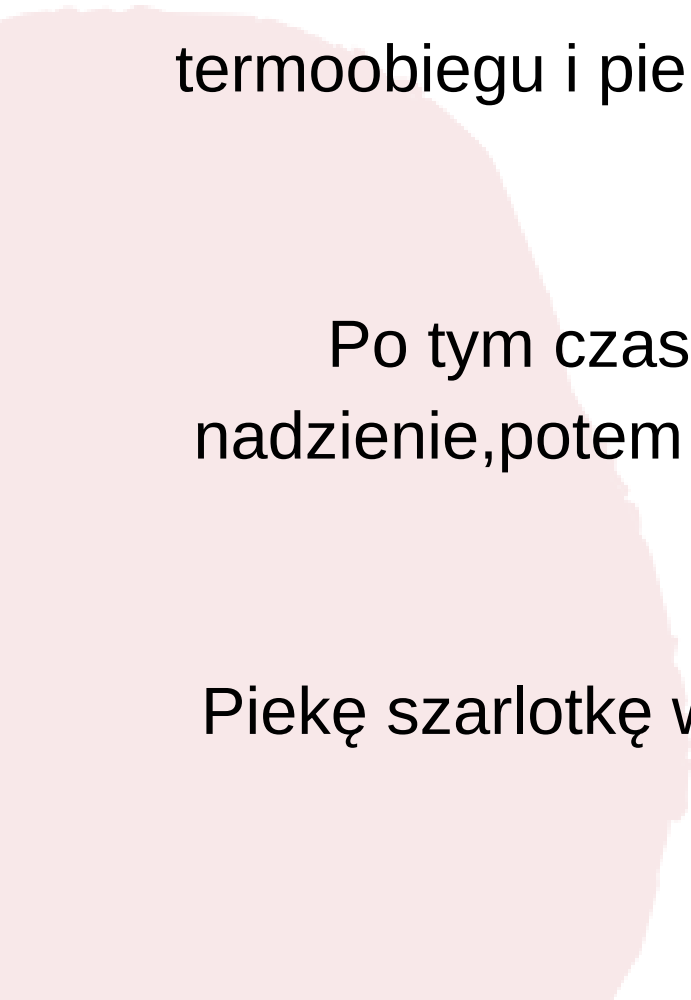
Białka ubijam na sztywno wraz ze szczyptą soli.

Ciasto wyjmuję z lodówki. Dzielę je na połowę.

Pierwszą z nich rozwałkowuję na dnie formy silikonowej, którą nakłuwam widelcem i wstawiam do nagrzanego piekarnika na 180 stopni w termoobiegu i piekę do lekkiego zarumienienia przez około 20 minut.

Po tym czasie wyjmuję spód i na górę wykładam nadzienie, potem pianę, a na końcu trę na dużych oczkach pozostałe ciasto.

Piekę szarlotkę w 180 stopniach również na termoobiegu przez 25-30 minut.





# Malinowa chmurka

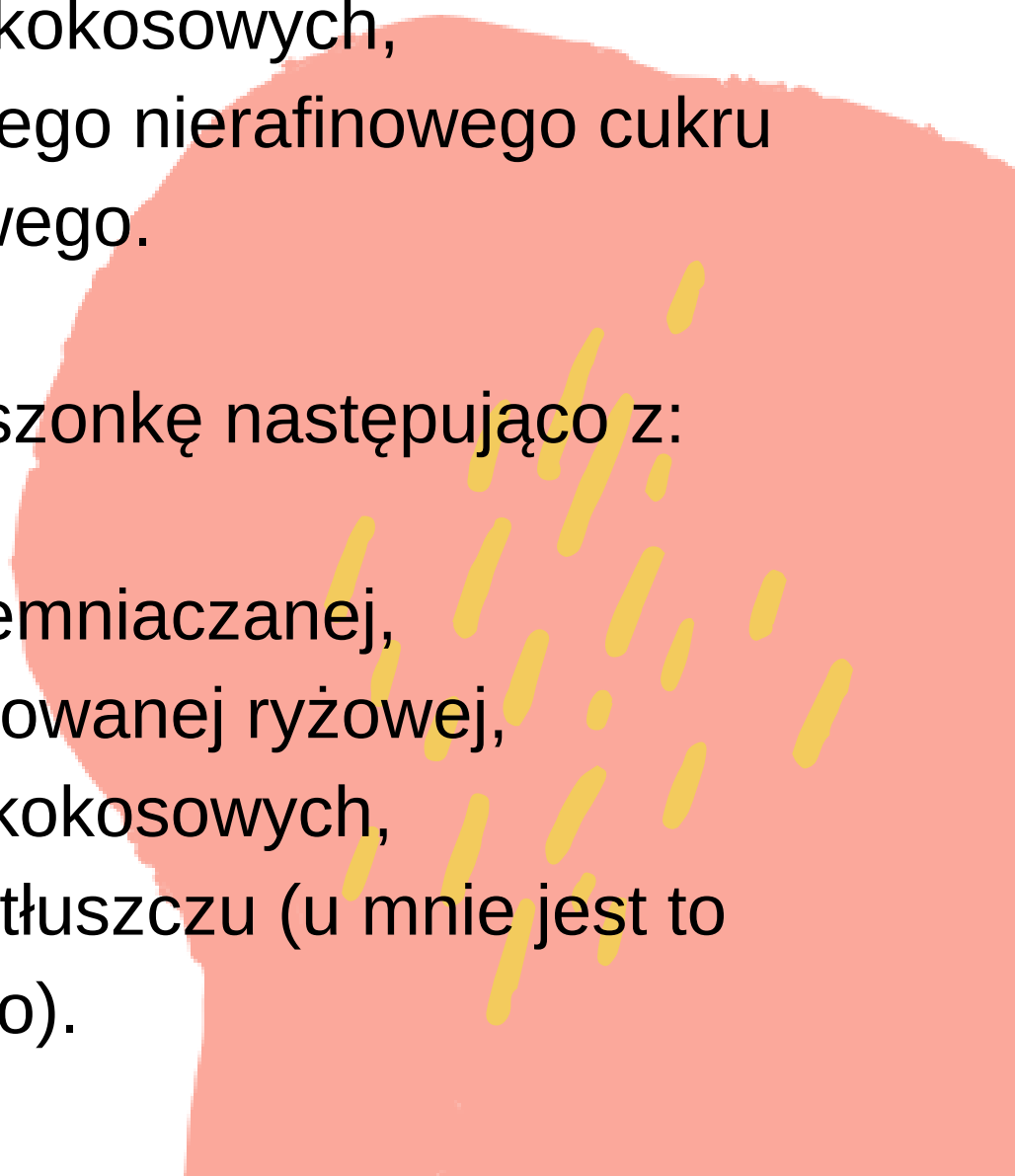
Kruchy spód:

- \*150 g mąki ziemniaczanej,
- \*100 g mąki ryżowej certyfikowanej,
- \*50 g cukru brązowego nierafinowego trzcinowego,
- \*1 łyżeczka cukru z prawdziwą wanilią (bezglutenowego),
- \*0,5 łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia,
- \*szczypta soli,
- \*150 g lub ml dowolnego tłuszczu (u mnie to: masło bez laktozy),
- \*1 jajko klasy M z wolnego wybiegu,
- \*dodatkowo: folia spożywcza bezbarwna.

Krem:

- \*700 ml 1,5% mleka bez laktozy,
- \*odrobiny wody,
- \*80 g mąki ziemniaczanej,
- \*60 g wiórków kokosowych,
- \*8 czubatych łyżek brązowego nierafinowego cukru trzcinowego.

Pozostaje mi zrobić kruszonkę następująco z:

- \*100 g mąki ziemniaczanej,
  - \*50 g mąki certyfikowanej ryżowej,
  - \*100 g wiórek kokosowych,
  - \*120 g lub ml dowolnego tłuszczu (u mnie jest to masło).
- 

Do misy blendera Bosh Mum 5 wsypuję odmierzone składniki. Potem dodaję pokrojone w kosteczkę masło i wbijam jajko. Ciasto wyrabiam hakiem, które później ręcznie ugniatam. Na końcu zawijam je w folię oraz przekładam do lodówki na około 1 h aby stwardniało.

Po upływie tego czasu ciasto trę na tarce na dużych oczkach i wykładam dno formy silikonowej oraz lekko ugniatam. Wstawiam do nagrzanego piekarnika na 160 stopni na termoobiegu i piekę 25 minut. W garnku zagotowuję wodę.

Z całkowitej ilości mleka odlewam szklankę, którą łączę mieszając trzepaczką wraz z mąką ziemniaczaną.

Pozostałą część dolewam do wody i zagotowuję z cukrem.

### Suche

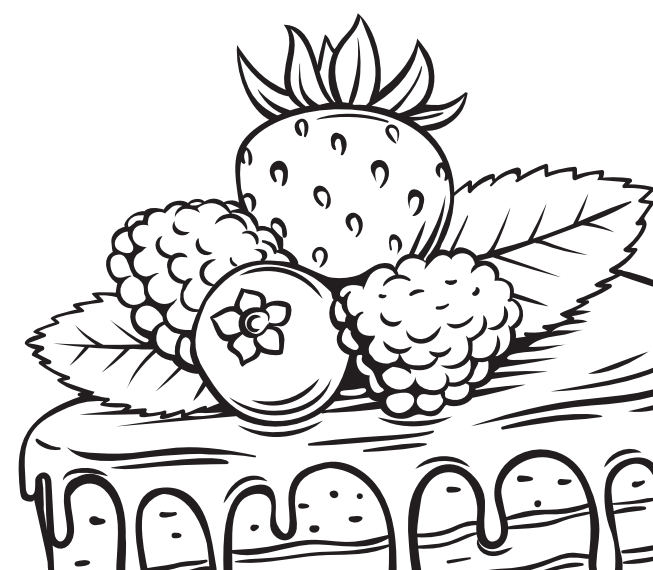
składniki odmierzam i wsypuję do misy robota kuchennego i podobnie jak w przypadku spodu na ciasta dodaję pokrojone masło i włączam.

Na końcu rękoma tworzę masę zbliżoną do kruszonki.

Formuję ciasto czyli na podpieczony spód wlewam krem, a na niego owoce. Miałam opakowanie mrożonych malin (400 g taka ilość jest wystarczająca w zupełności) i na górę wsypuję kruszonkę.

Ciasto wstawiam do nagrzanego piekarnika (łącznie 35 minut) na 200 stopni w termoobiegu przez pierwsze 15 minut, a potem kolejne 20 minut na 180 stopni również na tym samym programie.

„Malinowa chmurka,, po upieczeniu jest krucha i lejąca, dlatego najlepiej smakuje ostudzona lub schłodzona następnego dnia.





## Część 4

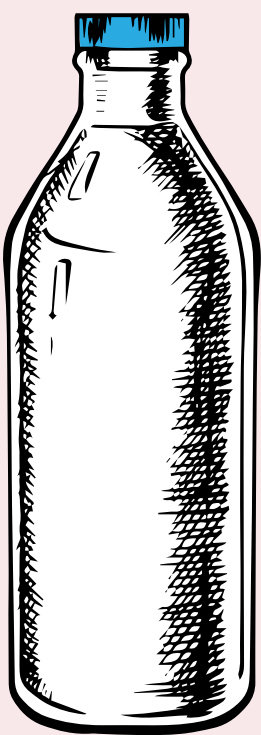
### Ciasta drożdżowe.

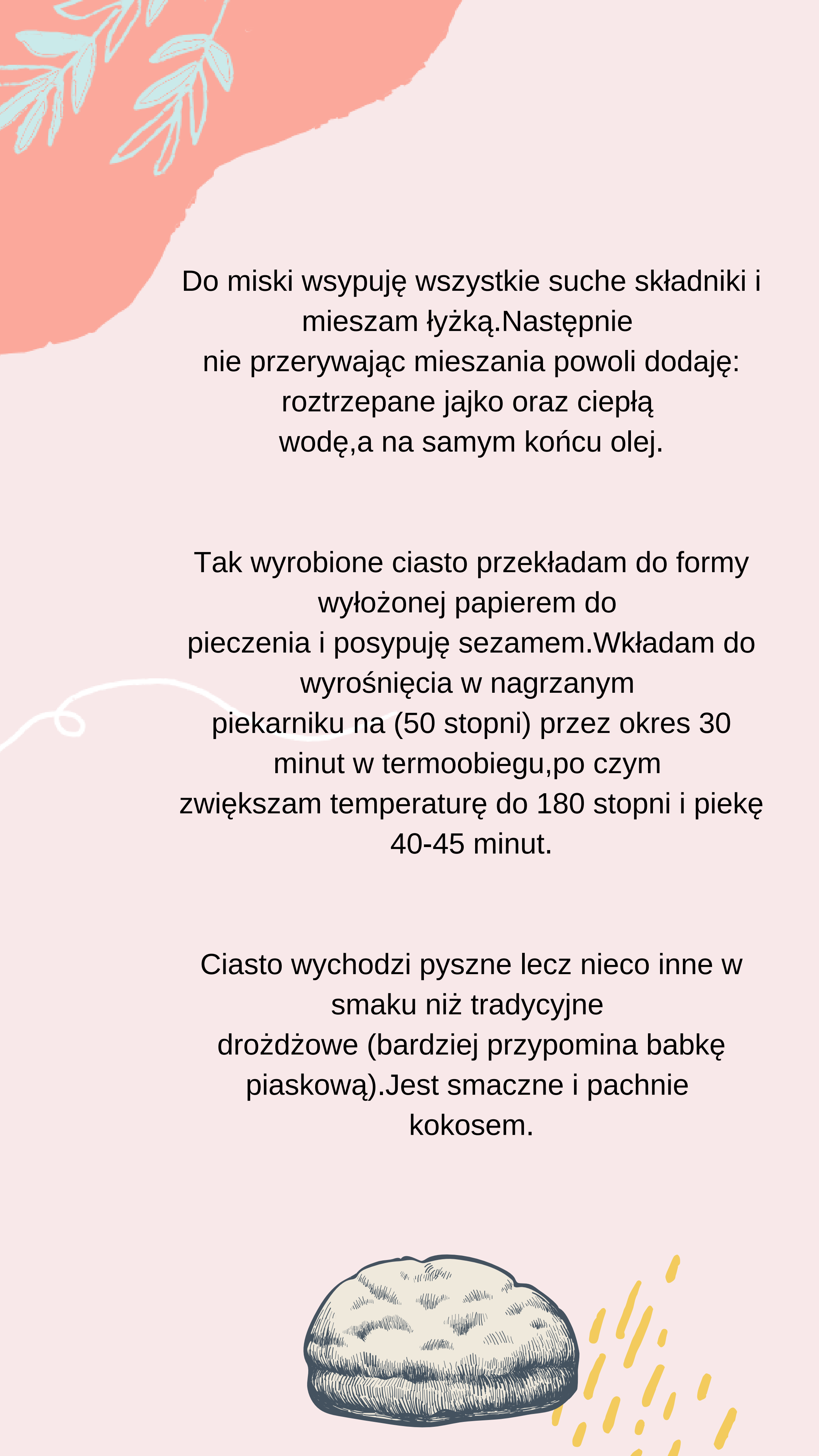


# Drożdżówka z sezamem:

Wykorzystałam:

- \*270 g mąki kukurydzianej,
- \*170 g mąki ryżowej,
- \*170 g mąki kokosowej,
- \*120 g brązowego cukru nierafinowego,
- \*(7-8g) czyli opakowanie drożdży instant,
- \*szczypta soli,
- \*1 jajko klasy M z wolnego wybiegu,
- \*500-600 ml ciepłej wody,
- \*2 łyżki oleju rzepakowego,
- \*sezam,
- \*dodatkowo: papier do pieczenia.

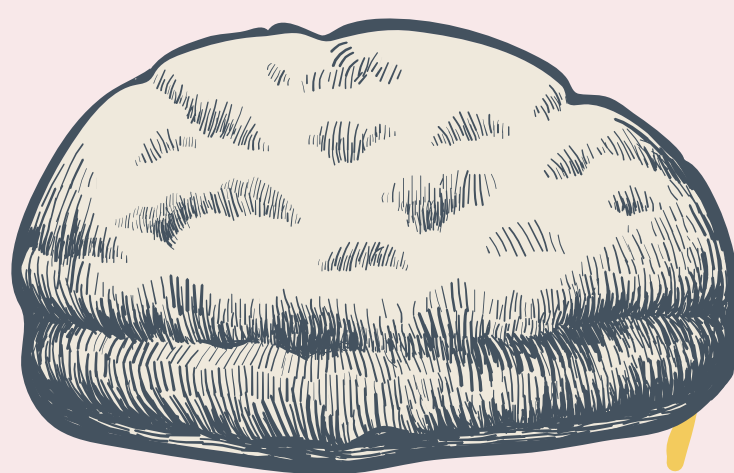




Do miski wsypuję wszystkie suche składniki i mieszam łyżką. Następnie nie przerywając mieszania powoli dodaję: roztrzepane jajko oraz ciepłą wodę, a na samym końcu olej.

Tak wyrobione ciasto przekładam do formy wyłożonej papierem do pieczenia i posypuję sezamem. Wkładam do wyrośnięcia w nagrzanym piekarniku na (50 stopni) przez okres 30 minut w termoobiegu, po czym zwiększam temperaturę do 180 stopni i piekę 40-45 minut.

Ciasto wychodzi pyszne lecz nieco inne w smaku niż tradycyjne drożdżowe (bardziej przypomina babkę piaskową). Jest smaczne i pachnie kokosem.



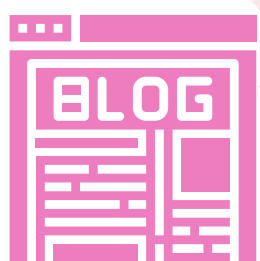


**Obserwuj  
mnie w social  
media!**



FACEBOOK

Grupa i Fanpage:  
Coś smacznego i  
niedrogiego



BLOG

[cossmacznegoiniedrogiego.blog](http://cossmacznegoiniedrogiego.blog)



INSTAGRAM

[@cossmacznegoiniedrogiego](https://www.instagram.com/cossmacznegoiniedrogiego)

