

MARCELINA PASZKOWSKA

PRZECIWZAPALNE CIASTA BEZ JAJEK



20 PRZEPISÓW

SPIS TREŚCI

1

WPROWADZENIE

Zamienniki jajka	3
Lista produktów	4
Praktyczne uwagi	6

2

PRZEPISY

Drożdżówki z jabłkiem	8
Beza bez jajek	10
Tarta z kremem limonkowym	12
Tarta z kremem czekoladowym	14
Ciasto imbirowe	16
Ciasto cynamonowe z jabłkiem	18
Ciasto dyniowe	20
Ciasto z gruszką	22
Kruszonka z owocami	24
Brownie z niespodzianką	26
Lekki piernik	28
Placek ze śliwkami	30
Ciasto marchewkowe	32
Babeczki z bananami	34
Babeczki jagodowe	36
Ciasteczka czekoladowe	38
Ciasteczka sezamowe	40
Ciasteczka owsiane	42
Ciasteczka klasyczne	44
Ciasteczka pieguski	46

DOWIEDZ SIĘ JAKIE SĄ ZAMIENNIKI JAJEK.

ZAMIENNIKI

1 JAJKA

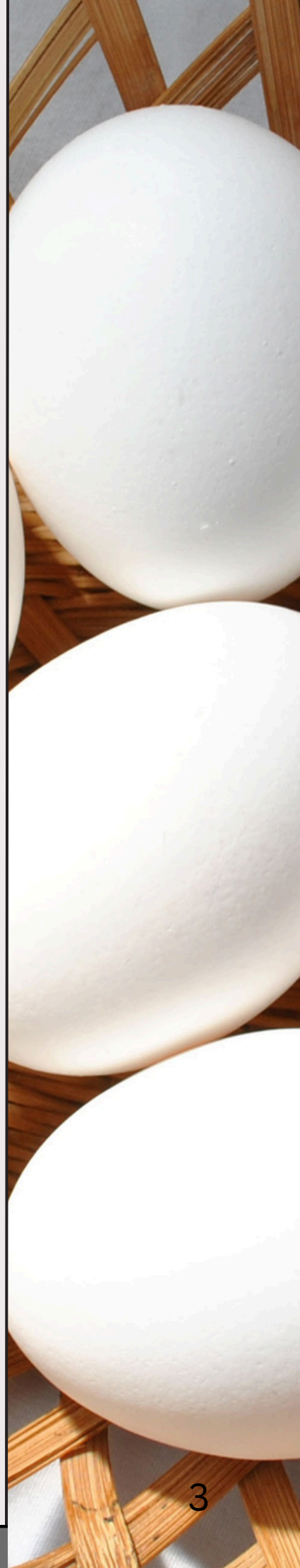


- 1/2 SZKLANKI MUSU JABŁKOWEGO – 60 G
- 1/4 SZKLANKI JOGURTU KOKOSOWEGO – 60 G
- 1/4 SZKLANKI BANANÓW ZMIKSOWANYCH NA PUREE – 60 G
- 1/4 SZKLANKI PUREE Z DYNI LUB MARCHEWKI – 60 G
- 1/3 SZKLANKI POWIDEL ŚLIWKOWYCH – 60 G
- 1/4 SZKLANKI OLIWY Z OLIVEK LUB OLEJU KOKOSOWEGO
- 1 JAJKO ŻELATYNOWE

1 łyżkę żelatyny rozsypać na 1/2 szklanki wrzącej wody, lekko zamieszać do rozpuszczenia, a następnie ubijać do uzyskania piany.

- BABKA PŁESZNIK

Należy zmieszać 1 łyżkę zmielonych nasion babki płesznik z 3 łyżkami wody i odczekać kilka minut, aż mieszanka zgęstnieje do konsystencji "kisielu".



POTRZEBNE PRODUKTY

ZAKUP JE WCZEŚNIEJ

1 Mąka

Do przygotowania potraw użyj dowolnego rodzaju mąki, w zależności od preferencji oraz stanu zdrowia. Dla osób bez wykluczeń polecana jest mąka orkiszowa, zaś dla osób na diecie bezglutenowej- mąka gryczana lub mieszanki mąk bezglutenowych przeznaczone do wypieku ciast. Nie należy używać mąki pszennej.

2 Mąka Migdałowa

Zakup mąkę migdałową lub zmielone migdały.

3 Olej Kokosowy lub Oliwa z oliwek

Rekomendowane jest używanie oleju kokosowego nierafinowanego. Olej kokosowy w przepisach możemy wymieniać z oliwą z oliwek Extra Virginie, w takich samych proporcjach.

4 Mielone siemię lniane

Mielone siemię lniane będzie potrzebne w kilku przepisach. Możesz kupić je w formie zmielonej lub samodzielnie mielić ziarna siemienia lnianego.

5 Mielona babka płesznik

Babka płesznik jest używana jako zamiennik jajek w wielu przepisach.

POTRZEBNE PRODUKTY

6 Przyprawy i Dodatki

Cynamon, imbir, gałka muskatołowa, wanilia, syrop klonowy, erytrol.

7 Żelatyna lub Agar

Żelatyna i agar posiadają właściwości żelujące. Żelatyna pochodzi z hydrolizy kolagenu z kości, skóry i ścięgien zwierząt. Agar-agar to roślinny zamiennik żelatyny, który pozyskuje się z glonów.

8 Orzechy

Przepisy uwzględniają orzechy nerkowca, włoskie, pistacje, płatki migdałów.

9 Płatki owsiane

Jeśli cierpisz na nietolerancję glutenu, zakup bezglutenowe płatki owsiane

10 Cukier puder z erytrolu

Erytrytol to naturalna substancja słodząca pozyskiwana z naturalnego cukru roślinnego. To jeden z bardziej popularnych naturalnych zamienników cukru. Ponieważ ma zerowy indeks glikemiczny, jest to substancja bezpieczna dla insulinoopornych, cukrzyków, diabetyków. Cukier puder z erytrolu będzie stanowił doskonały dodatek do wypieków.

Gdzie kupić potrzebne produkty?

Polecam, aby przed rozpoczęciem realizowania przepisów zakupić wymienione powyżej produkty spożywcze w dowolnym sklepie internetowym ze zdrową żywnością. Będzie o wiele taniej niż w sklepach stacjonarnych.