

Ciasteczka i ciasto marchewkowe (3 x BEZ)

Dodany przez Agnieszka Krysztofowicz

poniedziałek, 04 listopada 2013 21:45 - Poprawiony sobota, 11 stycznia 2014 22:37

Moja przygoda z dietą 3 x bez, czyli bez glutenu, mleka (krowiego) i cukru zaczęła się prawie 2 lata temu, kiedy to dowiedziałam się, że mogę w ten sposób wspomóc rozwój Mikołajka i naszą walkę z mpd.

Wspomagam więc jak mogę rozwój Mikołajka, odżywiając go bardzo zdrowo, wykluczając z jego jadłospisu gluten, kazeinę i cukier. W wolnym czasie, którego niestety mam bardzo mało ? przeważnie poświęcam nocki ? dużo czytam i inspirując się różnymi przepisami ? urozmaicam, improwizuję i? próbuję.

W ten sposób powstają Mikołajkowe smakołyki ;-)

Ciasteczka marchewkowe z przysmakami (bakalie & Co.)

Składniki:

- 2 jajka
- 4-5 marchewek (ok. 200 g startej drobno)
- ok. 400 g mąki kukurydzianej
- łyżeczka proszku do pieczenia (najlepiej oczywiście bezglutenowy)
- po łyżeczce: cynamonu, przyprawy do piernika
- łyżka miodu (lub więcej - według uznania i upodobania maluszka - może być dodatkowo łyżeczka ksylitolu)
- po garstce przysmaczków, które lubi maluszek - np. rodzinki, pokrojone drobno orzechy, kokos
- garstka amarantusa (ja jako jego zwolenniczka dodaję go wszędzie - z melasą jest słodszy)
- ok. szklanki oleju, tłuszczu kokosowego lub 200-250 g masła klarowanego



fot. Agnieszka Krysztofowicz

Wykonanie:

Do startej marchewki dodajemy mąkę, proszek do pieczenia, bakalie, jeżeli mamy - sok z marchewki i olej. Zagniatamy wszystko, aby powstało ciasto ?kupy się trzymało? i miało konsystencję pozwalającą nam na rozgniecenie go na stolnicy. Jeżeli jest za suche ? dodajemy oleju (tłuszczu) lub soku, za mokre ? mąki lub bakalii. Zabieramy z miski po trochu ciasta, rozgniatamy na stolnicy na grubość ok. 1 cm i wycinamy foremkami ulubione motywy ciasteczek dla naszych pociech (im grubiej rozgnieciemy - tym łatwiej będzie nam wyciąć foremką i ułożyć na natłuszczonej blasze lub wyłożonej papierem do pieczenia.

Ciasteczka i ciasto marchewkowe (3 x BEZ)

Dodany przez Agnieszka Krysztofowicz

poniedziałek, 04 listopada 2013 21:45 - Poprawiony sobota, 11 stycznia 2014 22:37

Pieczemy w temperaturze ok. 180 stopni, ok. 20-25 minut.

Po ostygnięciu najlepiej włożyć ciasteczka do metalowej puszki, długo nam poleżą ? oczywiście jeżeli oprzemy się ich fantastycznemu smakowi i nie będziemy za dużo podjadać maluszkom ;-)

W przepisie nie trzymamy się sztywno składników, które podałam ? dodajemy jako smakołyki to, co dzieciaczki lubią lub po prostu to, co mamy w domku, by upieczenie ciasteczek nie wiązało się od razu z koniecznością robienia specjalnych zakupów ? robimy je, kiedy mamy na to ochotę? i czas ;-).



fot. Agnieszka Krysztofowicz

Smacznego i na zdrowie! :)

PS. Uwaga na skutki uboczne!!!! ? cudowny zapach, unoszący się po całym w domu, jak w Świąta ;-)

Ciasteczka i ciasto marchewkowe (3 x BEZ)

Dodany przez Agnieszka Krysztofowicz

poniedziałek, 04 listopada 2013 21:45 - Poprawiony sobota, 11 stycznia 2014 22:37

Ciasto marchewkowe

Składniki:

- 3 jajka
- kilka łyżek ksylitolu
- szklanka oleju, tłuszczu kokosowego lub klarowanego miękkiego masła
- 3 duże marchewki
- paczka rodzynek,
- paczka mielonych orzechów
- ok. 2 szklanki mąki kukurydzianej
- 2 łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia
- łyżeczka sody
- po łyżeczce cynamonu i przyprawy do piernika



Ciasteczka i ciasto marchewkowe (3 x BEZ)

Dodany przez Agnieszka Krysztofowicz

poniedziałek, 04 listopada 2013 21:45 - Poprawiony sobota, 11 stycznia 2014 22:37

fot. Agnieszka Krysztofowicz

Wykonanie:

Jajka ubijamy z ksylitolem, dodajemy olej, przyprawy, mąkę. Na końcu zaś startą na drobnej tarce marchewkę i bakalie? Pieczemy ok. 45-50 min. w temp 180 stopni ;-)

Smacznego i na zdrowie!

Agnieszka Krysztofowicz