



(MAGDA)LENA GŁOWAŁA

# ZE SMAKIEM BEZ GLUTENU

BEZGLUTENOWE PRZEPISY  
NA DOMOWE SŁODKOŚCI

[www.tylkomama.pl](http://www.tylkomama.pl)

# WSTĘP

## UDAŁO SIĘ!

CHOĆ SAMA NIE DO KOŃCA W TO WIERZYŁAM, UDAŁO MI SIĘ STWORZYĆ WŁASNEGO EBOOKA Z PRZEPISAMI.

Z OGROMNĄ RADOŚCIĄ (I NIESKRYWANĄ DUMĄ)  
ODDAJĘ GO W WASZE RĘCE!

ZNAJDZIECIE W NIM PRZEPISY NA SŁODKIE PRZEKĄSKI  
BEZGLUTENOWE.

DODATKOWO STARAŁAM SIĘ, BY DOBÓR SKŁADNIKÓW  
NIE BYŁ PROBLEMATYCZNY. KORZYSTAM GŁÓWNI  
Z TEGO, CO SAMA ZAWSZE MAM W SWOJEJ KUCHNI.  
MYŚLĘ, ŻE WIĘKSZOŚĆ Z WAS RÓWNIEŻ, A JEŚLI NIE -  
Z PEWNOŚCIĄ BEZ TRUDU ZNAJDZIECIE WSZYSTKO  
W POBLISKIM MARKECIE LUB OSIEDLOWYM  
SPOŻYWCZAKU.

ZAPRASZAM ZATEM DO KUCHNI. DZIECIAKI MILE  
WIDZIANE - W KOŃCU TO Z MYŚLĄ O NICH CAŁE TO  
ZAMIESZANIE.

GOTOWI? FARTUCHY WŁÓŻ I ZACZYNAJMY!

## SPIS PRZEPISÓW

4. PRALINY Z CZTERECH SKŁADNIKÓW
6. MUFFINKI Z BANANA I CIECierzycy
8. BROWNIE BEZ MĄKI
10. CAKE-POPS Z CZEKOLADĄ
12. DESER KOKOSOWY NA DAKTYLOWYM SPODZIE
14. CIASTECZKA DYNIOWE Z NUTĄ POMARAŃCZY
16. MUFFINKI Z FASOLI A'LA BROWNIE
18. TARTALETKI Z OWOCAMI I KREMEM  
JOGURTOWYM
20. RACUSZKI JOGURTOWE Z OWOCAMI
22. NAJSZYBSZE NA ŚWIECIE CIASTECZKA  
OWSIANE
24. MUFFINKI BANANOWE Z KAWAŁKAMI  
CZEKOLADY
26. KOKOSANKI NICZYM CHMURKI
28. SERNIK JAGODOWY Z POLEWĄ JOGURTOWĄ
30. KRUCHE CIASTECZKA ORZECHOWE
32. RAFAELLO Z KASZY JAGLANEJ
34. SERNIK KOKOSOWY BEZ PIECZENIA



# PRALINY

Z CZTERECH SKŁADNIKÓW

# PRALINY




200g ciecierzycy

10-15 daktyli

2 łyżki syropu z agawy/syropu klonowego lub miodu

pół szkl zmielonych dowolnych orzechów



Daktyle zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na kilka minut, by zmiękły. Po tym czasie osączamy je i wraz z resztą składników blendujemy na gładką, kleistą masę. Konsystencję regulujemy mielonymi orzechami lub wodą po namoczeniu daktyli. Gdy masa da się łatwo formować, nadajemy jej ulubiony kształt i obtaczamy w wiórkach kokosowych, kakao lub mielonych orzechach.



# MUFFINKI

Z BANANA I CIECIERZYCY

# MUFFINKI




2 dojrzałe banany

200g ciecierzycy

1 łyżeczka sody oczyszczonej

garść daktyli

pół tabliczki pokruszonej gorzkiej czekolady



Daktyle zalewamy wrzątkiem na kilka minut, by zmiękły. Po tym czasie osączamy je i wraz z ciecierzycą i bananami blendujemy na gładką masę. Wg preferencji, ciasto można dosłodzić np. miodem. Gdy masa przejdzie test smaku, dodajemy sodę i pokruszoną czekoladę. Nakładamy do papilotek lub silikonowych foremek i pieczemy ok 20-30 min w temp. 180st C.

# BROWNIE

BEZ MAKI





# BROWNIE

---

4 jajka

szczypta soli

250g gorzkiej czekolady

6 łyżek cukru

80g masła

---

Czekoladę wraz z masłem rozpuszczamy w kąpieli wodnej. Białka ubijamy ze szczyptą soli na sztywną pianę. Pod koniec ubijania dodajemy 3 łyżki cukru. Żółtka ubijamy z pozostałym cukrem na puszystą masę. Dodajemy wystudzoną czekoladę i na koniec delikatnie mieszając, ubite białka. Pieczemy w 180st C ok 30 minut.



# CAKE-POPS

Z CZEKOLADĄ

# CAKE-POPS

---

100g dowolnego ciasta bezglutenowego  
50-80g śmietanki kokosowej (gęstej)  
biała i ciemna czekolada do dekoracji  
kakao (opcjonalnie)

---

Ciasto kruszymy ręcznie lub w malakserze. Do miążkiego ciasta stopniowo dodajemy śmietankę kokosową i mieszamy, sprawdzając konsystencję. Nie może być ani zbyt krucha, ani zbyt wilgotna. Kulki powinny ładnie odchodzić od dłoni. Uformowane kulki wkładamy do lodówki na co najmniej godzinę. Po wychłodzeniu, w każdą z nich wbijamy patyczek zamoczony wcześniej w czekoladzie i ponownie odstawiamy do lodówki, tym razem wystarczy kilka minut. Dekorujemy na przemian białą lub ciemną czekoladą tworząc fantazyjne wzorki. Można dodatkowo posypać je np. orzechami lub zmielonymi bakaliami.



# DESER KOKOSOWY

NA DAKTYLOWYM SPODZIE

# DESER KOKO

---

mleczko kokosowe w puszcze (stała część)  
100g wiórków kokosowych  
100g gorzkiej czekolady  
10-12 daktyli

---

Daktyle zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na 5-10 minut. Jeszcze gorące daktyle osączamy i blendujemy na gładką masę. Dodajemy pokruszoną czekoladę i mieszamy do rozpuszczenia. Śmietankę kokosową napowietrzamy, miksując ją przez dłuższą chwilę. Dodajemy wiórki kokosowe i mieszamy. Układamy warstwowo w naczyniu i odstawiamy do wychłodzenia do lodówki.



# CIASTECZKA DYNIOWE

Z NUTĄ POMARAŃCZY

# CIASTECZKA

---

100g pure z dyni  
skórka starta z małej pomarańczy  
3-4 łyżki miodu  
pół kostki masła  
2 żółtka  
200g mąki ryżowej  
50g mąki ziemniaczanej  
łyżeczka bezglutenowego proszku do pieczenia

---

Wszystkie składniki zagniatamy, w razie potrzeby podsypując mąką (ilość mąki zależy m.in. od konsystencji dyniowego pure). Owijamy folią spożywczą i odstawiamy do lodówki na ok 30 minut. Następnie wałkujemy dość grubo i wykrawamy ciasteczka. Nie polecam kształtnych foremek, gdyż ciasto jest dość kruche. Najbezpieczniejsze będą tradycyjne okrągłe ciasteczka wykrawane za pomocą szklanki lub kieliszka.

Pieczemy ok 12-15 minut w temp. 180st C.

# MUFFINKI Z FASOLI

A'LA BROWNIE





# MUFFINKI

---

- 1 puszka czerwonej fasoli
- 1 łyżka kakao
- 50g gorzkiej czekolady
- 1 dojrzały banan
- 1 łyżeczka pdp lub sody oczyszczonej
- 1 jajko

---

Fasolę płuczemy pod bieżącą wodą i blendujemy wraz z bananem na gładką masę. Dodajemy kakao i sodę oraz jajko i ponownie mieszamy. Na koniec dodajemy pokruszoną czekoladę. Napełniamy papilotki do 3/4 wysokości. Pieczemy w 180st C ok 15-20 minut. Gotowe muffinki można udekorować bitą śmietaną i owocami lub zjadać saute.



# TARTALETKI Z OWOCAMI

I KREMEM JOGURTOWYM

# TARTALETKI

---

Ciasto: 1 i 1/2 szkl mąki bezglutenowej

1 jajko

3 łyżki cukru pudru

1/2 kostki zimnego masła

Krem: 200g jogurtu greckiego

100g serka mascarpone

2 łyżki cukru pudru

---

Składniki na babeczki zagniatamy dość szybko, żeby nie ogrzewać ciasta. Odkładamy na pół godziny do lodówki. Po tym czasie ciasto dzielimy na kawałeczki i wylepiamy nim foremki do babeczek. Przed włożeniem do piekarnika, ciasto nakłuwamy widelcem.

Pieczemy 20 minut w temp. 180st C.

Jogurt miksujemy z serkiem mascarpone, dosładzamy do smaku cukrem pudrem lub innym słodzikiem.

Wystudzone babeczki dekorujemy kremem jogurtowym i owocami lub kawałkami czekolady.

# RACUSZKI JOGURTOWE

Z OWOCAMI



# RACUSZKI

---

200g mąki bezglutenowej

2 jajka

25g świeżych drożdży + 2 łyżki ciepłego mleka

1 szkl jogurtu naturalnego

3 łyżki miodu lub syropu klonowego

olej do smażenia

---

Z drożdży i mleka robimy rozczynek. Można dodać łyżeczkę cukru. Jajka delikatnie mieszamy z jogurtem. Do miski przesiewamy mąkę, dodajemy wyrośnięte drożdże i masę jogurtową. Do ciasta można dodać kawałki owoców. Smażymy na rozgrzanej patelni na złoty kolor. Racuszki podajemy z owocami, kremem czekoladowym lub innymi ulubionymi dodatkami.



# CIASTECZKA OWSIANE

NAJSZYBSZE NA ŚWIECIE

# CIASTECZKA

---

1 dojrzały banan

1 szkl płatków owsianych

2 łyżki miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie)

---

Banana blendujemy. Dodajemy płatki owsiane i mieszamy.

W zależności od wielkości banana ilością płatków można regulować konsystencję. Ciasto nie może być zbyt rzadkie.

Jeśli lubimy bardziej słodkie wypieki, dodajemy miód lub

syrop klonowy. Ciasto jest dość lepkie, więc najlepiej

w dłoniach nadać mu kształt ciasteczek lub ulepić kulki

i rozłożyć na blaszce, a następnie każdą z nich spłaszczyć

łyżeczką.

Pieczemy ok 10-12 minut w temp. 180st C.



# MUFFINKI BANANOWE

Z KAWAŁKAMI CZEKOLADY





# MUFFINKI

3 dojrzałe banany  
1 1/2 szkl mąki bezglutenowej  
2 jajka  
1/2 szkl cukru  
1 łyżeczka proszku do pieczenia  
1/4 szkl roztopionego masła  
50g pokruszonej czekolady  
plasterki banana

Banany rozdrabniamy widelcem (mogą być grudki). Dodajemy masło i jajka ubite z cukrem. Suche składniki mieszamy w osobnej misce. Dodajemy do mokrych i delikatnie mieszamy. Na koniec dodajemy pokruszoną czekoladę. Papiłotki wypełniamy do 3/4 wysokości. Dekorujemy plasterkami banana. Pieczemy w 180st C ok 15-18 minut.

# KOKOSANKI

NICZYM CHMURKI



# KOKOSANKI

---

2 białka

50g cukru

50g wiórków kokosowych

1 mała łyżeczka octu jabłkowego

---

Białka ubijamy na puszystą pianę do tzw miękkich wierzchołków. Pod koniec ubijania stopniowo dodajemy cukier i każdą partię dokładnie miksujemy. Gdy piana jest gotowa, dodajemy ocet i wiórki kokosowe, delikatnie mieszając.

Nakładamy łyżką na blachę wyłożoną papierem do pieczenia.

Piekarnik nagzewamy do temp. 160st C. Po włożeniu blachy zmniejszamy temp do 130st C i suszymy kokosanki przez ok 40-50 minut.

# SERNIK JAGODOWY

Z POLEWĄ JOGURTOWĄ



# SERNIK

Spód: 250g ciastek typu oreo bezglutenowych  
60g roztopionego masła

Masa serowa: 1kg twarogu (zmielony co najmniej 2x)  
1szkl cukru  
3 jajka  
2 łyżki mąki ziemniaczanej  
szklanka jagód (mrożonych lub świeżych)

Ciasteczka kruszymy na drobne kawałki, mieszamy z masłem i wykładamy na dno formy. Twaróg mielimy z cukrem i krótko miksujemy z resztą składników. Jagody blendujemy i dodajemy do masy serowej. Masę wylewamy na ciasteczkowy spód i pieczemy w kąpeli wodnej w temp 150st C ok 1,5godziny. Po wystudzeniu polewamy jogurtem greckim wymieszanym z cukrem pudrem i dekorujemy jagodami.



# KRUCHE CIASTECZKA

Z ORZECHAMI



# CIASTECZKA

---

150g mąki bezglutenowej

100g mielonych orzechów (dowolnych)

110g zimnego masła

2 żółtka

50g cukru

skórka starta z cytryny

---

Wszystkie składniki zagniatamy, by powstało kruche ciasto.

Formujemy kulkę i odkładamy do lodówki na ok 30 min.

Schłodzone ciasto dzielimy na mniejsze porcje, każdą z nich

wałkujemy na grubość ok 3mm i delikatnie wykrawamy

ciasteczka.

Pieczemy ok 15 min w temp. 180st C.

Gotowe ciasteczka można polukrować.



# RAFAELLO

Z KASZY JAGLANEJ



A close-up photograph of several Raffaello candies, which are round, yellowish-brown spheres coated in a thick layer of white, shredded coconut. They are arranged on a white, square plate. The background is dark and textured, possibly a patterned fabric or paper.



# RAFAELLO

---

1 szkl kaszy jaglanej

2 szkl mleka lub mleczka kokosowego

100g wiórków kokosowych + trochę do obtoczenia

100g masła

miód lub inny słodzik do smaku - ok 1/2 szkl

migdały lub orzechy do nadziewania

---

Kaszę gotujemy w mleku do miękkości. Do gorącej kaszy dodajemy masło i cukier/miód. Mieszamy do rozpuszczenia. Dodajemy wiórki i odstawiamy, by lekko przestygła. Z masy formujemy kulki, do środka wkładamy całe migdały lub orzechy. Obtaczamy w wiórkach kokosowych i odstawiamy do lodówki do schłodzenia.



# SERNIK KOKOSOWY

BEZ PIECZENIA



# SERNIK

Spód: 1 szkl daktyli bez pestek

1 szkl płatków owsianych

50-60g roztopionego masła

pół tabliczki gorzkiej czekolady lub kakao

Masa: 2 puszki mleczka kokosowego (całe)

200g jogurtu greckiego

tabliczka białej czekolady (rozpuszczonej)

1 łyżka żelatyny (namoczona w odrobinie wody)

Daktyle zalewamy wrzątkiem. Mielimy płatki owsiane na mąkę. Masło rozpuszczamy w rondelku razem z czekoladą/kakao. Namoczone daktyle blendujemy. Wszystkie składniki łączymy do powstania gęstego ciasta i wykładamy nim dno formy. Wstawiamy do lodówki na 30 min.

Jogurt mieszamy z mleczkiem kokosowym i rozpuszczoną białą czekoladą. Żelatynę podgrzewamy do rozpuszczenia i ostrożnie wlewamy do masy. Wylewamy na daktylowy spód i odstawiamy do lodówki do stężenia. Dekorujemy wg uznania.

# PODZIĘKOWANIA

## DZIĘKUJĘ...

MOJEMU SYNKOWI, BO TO DZIĘKI NIEMU SIĘGNĘŁAM PO  
MAKĘ INNĄ, NIŻ PSZENNA.

DZIĘKUJĘ MOJEJ CÓRCI I MĘŻOWI, KTÓRZY CIERPLIWIE  
ZNASZĄ MOJE BARDZIEJ I MNIEJ UDANE PRÓBY  
KULINARNE.

DZIĘKUJĘ TOBIE,  
ZA TO, ŻE ODWIEDZASZ MOJEGO BLOGA I KORZYSTASZ  
Z PRZEPISÓW, KTÓRE TU ZEBRAŁAM.

ZA TO, ŻE MOGĘ PODZIELIĆ SIĘ Z TOBĄ MOIM  
DOŚWIADCZENIEM W KUCHNI BEZ GLUTENU, W KTÓREJ -  
CHOĆ NIE MA PSZENICY - TO Z PEWNOŚCIĄ NIE BRAKUJE  
SMAKU I POMYSŁÓW!

DZIĘKUJĘ!  
LENA

Tylko  
*Mama*

Wszelkie prawa zastrzeżone. Kwiecień, 2019r.  
[www.tylkomama.pl](http://www.tylkomama.pl)