KUCHENNE
INSPIRACJE

LETNIE CIASTA

BIOOIL LABORATORIUM

INSPIRACJE I WSKAZÓWKI

Pełnoziarniste ze śliwkami

SKŁADNIKI

- 2 szklanki mąki pełnoziarnistej
- 1 szklanka mleka (krowiego lub roślinnego)
- 3/4 szklanki oleju kokosowego
- łyżeczka sody
- odrobina cynamonu i kardamonu
- 0,5 kg śliwek
- opcjonalnie: ksylitol

PRZYGOTOWANIE

Śliwki dokładnie myjemy, przekrawamy na pół i usuwamy pestki. Możemy pokroić na jeszcze mniejsze fragmenty - wedle uznania. W misce łączymy ze sobą suche składniki, w osobnym naczyniu mokre. Następnie mokre składniki wlewamy powoli do suchych miksując ciasto na wolnych obrotach, do całkowitego połączenia składników.

Gotową masę odstawiamy na 15 minut, następnie wylewamy do formy wyłożonej papierem do pieczenia (lub wysmarowanej tłuszczem i obsypanej bułką tartą) - układamy śliwki. Ciasto pieczemy ok. 60 minut w temperaturze 175 stopni, do tzw. suchego patyczka.

Strucla z papierówką

SKŁADNIKI

- 300 g mąki
- 1 żółtko
- odrobina soli
- 1/4 szklanki wody
- 50 g mielonego lnu
- 70 g oleju kokosowego

NADZIENIE:

- 1,5 kg jabłek (papierówki)
- 100 g mielonego lnu (lub bułki tartej)
- łyżeczka cynamonu
- 4 duże łyżki ksylitolu
- odrobina oleju kokosowego
- opcjonalnie: rodzynki i orzechy

PRZYGOTOWANIE

Mąkę przesiej na stolnicę, dodaj sól, żółtko i tyle wody, aby udało się zagnieść elastyczne ciasto. Uformuj kulę, przykryj miską i zostaw na 30 minut. W międzyczasie obierz jabłka i pokrój je w kostkę. Podsmaż z ksylitolem na łyżce oleju kokosowego, dodaj cynamon oraz na koniec rodzynki i orzechy (opcjonalne, można pominąć).

Na stolnicy rozłóż lnianą lub bawełnianą ściereczkę, oprósz ją mąką, rozwałkuj na niej ciasto na grubość ok 2-4 mm. Posmaruj ciasto odrobiną oleju kokosowego (w płynnej formie - podgrzej go lub odstaw wcześniej w ciepłe miejsce), oprósz mielonym lnem, a następnie wyłóż równomiernie masę z jabłek. Ciasto zawijaj jak roladę z pomocą ściereczki. Wierzch posmaruj również olejem kokosowym. Piecz strudel ok 1 godziny w temperaturze 190 stopni.

Sernik z jagodami

SKŁADNIKI

NA SPÓD
- 200 g herbatników
- 50 g oleju kokosowego

MASA
- kilogram sera (co najmniej 2-krotnie mielonego)
- 250 g serka mascarpone
- 5 łyżek ksylitolu (można więcej, jeśli lubimy słodkie ciasta)
- 5 jajek
- 1 budyń waniliowy (opakowanie ok. 40 gram)
- łyżka maki pszennej
- 1 szklanka jagód

PRZYGOTOWANIE

Ciastka należy dokładnie rozdrobnić z pomocą malaksera lub blendera, następnie połączyć z rozpuszczonym (płynnym) olejem kokosowym, do uzyskania konsystencji mokrego piasku. Tak przygotowaną masą wyłożyć formę na tartę.

Składniki masy serowej (poza jagodami) połączyć, delikatnie ubijając w misie miksera. Masę serową wylać na spód z ciasteczek, następnie rozsypać jagody. Piec 45-55 minut w temperaturze 175 stopni.

Truskawkowe lodove

SKŁADNIKI

SPÓD:

- 400 g płatków owsianych
- 100 g oleju kokosowego
- 2 łyżki kakao
- 2 łyżki ksylitolu
- alternatywnie: 1 opakowanie ciastek owsianych i 2 łyżki oleju kokosowego

MASA:

- Jogurt grecki 800 ml
- 700 g truskawek
- 4 łyżki ksylitolu
- sok z 1 cytryny
- łyżeczka oleju kokosowego

PRZYGOTOWANIE

Zaparz wrzątkiem płatki owsiane z kakao i ksylitolem - pozwól im napuchnąć. Napuchnięte odsącz i połącz z olejem kokosowym w blenderze na masę - tak przygotowaną masą wyłóż naczynie odporne na bardzo niskie temperatury - ceramiczne lub szklane bądź silikonowe.

Jogurt grecki połącz w malakserze z ksylitolem i olejem kokosowym oraz sokiem z cytryny. Wmieszaj do masy pokrojone truskawki. Tak przygotowaną masę wylej na spód. Zamrażaj co najmniej 2 godziny (najlepiej ok. 6) - wyjmij na chwilę przed podaniem.

Jogurtowa babka z wiśniami

SKŁADNIKI

- 3 jajka
- 1 szklanka jogurtu naturalnego
- 3 szklanki mąki
- 1 i 3/4 szklanki cukru
- 1/2 szklanki oleju
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 łyżeczki cukru waniliowego
- 2 szklanki wiśni

PRZYGOTOWANIE

Wymieszaj proszek do pieczenia z mąką. W osobnym naczyniu ubij mikserem jaja, ksylitol, cukier waniliowy, olej, jogurt. Do tak przygotowanej masy dodaj mąkę z proszkiem i dokładnie wymieszaj.

Wiśnie włóż do pojemnika z zamykanym wieczkiem, dodaj 2 łyżki mąki, zamknij pojemnik i dokładnie potrząśnij, aby wiśnie obtoczyły się mąką. Tak przygotowane owoce dodaj do ciasta i wymieszaj szpatułką.

Ciasto przelej do formy (nasz przepis jest na 2 keksówki) i piecz 35-40 minut w temperaturze 200 stopni, do tzw. suchego patyczka.

Tarta leśna

SKŁADNIKI

CIASTO:

- 200 g mąki
- 85 g ksylitolu
- 1 duże jajo
- 120 oleju kokosowego
- 25 g mielonych migdałów
- szczypta soli

NADZIENIE:

- 125g mielonych migdałów
- 1/2 szklanki ksylitoliu
- 3 łyżki oleju kokosowego
- 1 łyżka mąki
- 2 jaja

OWOCE:

- 2 szklanki owoców
- 2 łyżki ksylitolu
- łyżka mąki ziemniaczanej i łyżka galaretki owocowej
- sok z 1/2 cytryny

PRZYGOTOWANIE

Mąkę przesiej przez sitko do miski.W osobnym naczyniu połączyć ksylitol z olejem kokosowym, mielonymi migdałami, szczyptą soli, jajkiem. Na końcu dodać mąkę i zagnieść kruche ciasto. Gotowe ciasto owinąć folią spożywczą i schować do lodówki na 2 godziny. Ciasto wyjąć 15 minut przed pieczeniem, rozwałkować i wyłożyć do formy na tartę - podziurkować dno widelcem. Piec 10-15 minut w temperaturze 170 stopni. W międzyczasie przygotować nadzienie. Olej kokosowy połączyć z jajkami, ksylitolem,mąką i migdałami. Całość wylać na podpieczony spód. Na górę wylać mus owocowy - owoce umyć, zasypać ksylitolem, podgotować, dodać sok z cytryny. Dodać mąkę i galaretkę - dokładnie wymieszać, aby nie było grudek. Całość potrzymać na ogniu, aż masa będzie gęsta (jak dżem). Wyłożyć owoce na krem - całość piec 20-25 minut w temperaturze 180 stopni.

Tarta śliwkowa z kruszonką

SKŁADNIKI

CIASTO

- 200 g mąki pszennej
- 100 g oleju kokosowego
- 1/2 szklanki ksylitolu
- 1 jajo
- 2 łyżki śmietany 18%
- łyżeczka proszku do pieczenia

KRUSZONKA

- 60 g mąki pszennej
- 60 g ksylitolu
- 60 g oleju kokosowego
- śliwki - 600-800 g

PRZYGOTOWANIE

Składniki ciasta umieść w misce i zagnieć na jednolitą masę, którą następnie włóż do lodówki na 30 minut. W międzyczasie ze składników na kruszonkę, przygotowujemy mieszankę - po prostu przecieramy składniki między palcami, aż uzyskamy okruchy pożądanej wielkości.

Schłodzone ciasto wyjmujemy z lodówki, rozwałkowujemy i wykładamy nim formę na tartę. Na cieście układamy śliwki - połówki, ćwiartki lub nieregularne cząstki. Na górę wysyp kruszonkę - piecz około 30-40 minut w temperaturze 180 stopni. .

Serowy naleśnikowiec z mango

SKŁADNIKI

NALEŚNIKI

- 200 g mąki ryżowej
- 500 ml mleka roślinnego (lub krowiego)
- szczypta soli
- 4 jaja
- 2 łyżki ksylitolu
- 2 łyżki oleju kokosowego (płynnego lub bardzo miękkiego)

KREM:

- 500 g chudego twarogu
- 4 łyżki ksylitolu
- 100 g jogurtu greckiego
- 400 g pokrojonego dojrzałego mango

PRZYGOTOWANIE

Wszystkie składniki na naleśniki dokładnie połączyć łącznie z olejem. Naleśniki smażyć na patelni ceramicznej lub innej z nieprzywierającą powłoką. Najlepiej smażyć nieco grubsze naleśniczki. Po upieczeniu odstawić do ostudzenia.

Mango umyć, obrać, pokroić w kostkę.

Ser biały połączyć z ksylitolem, jogurtem greckim.

Przekładać naleśniki kremem, dodawać mango. Tworzyć dowolną ilość warstw pożądanej grubości. Całość schłodzić, wyjmować z lodówki tuż przed podaniem. Przechowywać w lodówce. Kroić bardzo ostrym nożem namoczonym w gorącej wodzie.

Sernik kawowy z masą kajmakową

SKŁADNIKI

PÓŁKRUCHY SPÓD

- 500 g mąki pszennej
- 3 jaja
- 120 g oleju kokosowego
- 2 łyżki kwaśnej śmietany
- 1 szklanka ksylitolu
- 2 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- szczypta soli

MUS KAWOWY

- 240 g sera mascarpone
- 150 ml śmietany 30%
- 3 łyżki ksylitolu zmielonego na puder
- 4 łyżeczki kawy rozpuszczalnej
- 2 łyżki wody do rozpuszczenia kawy
- 2 łyżeczki żelatyny lub agaru
- 3 łyżki zimnej wody

DODATKOWO:

- opakowanie słonych krakersów (300 g)
- puszka masy kajmakowej (300-300 ml)

PRZYGOTOWANIE

Składniki ciasta łączymy, następnie wykładamy nim formę do ciasta i pieczemy 35-40 minut w temperaturze 180-190 stopni. Upieczony spód odstawiamy do ostygnięcia. Na przestudzony spód wylewamy małą puszkę gotowej masy kajmakowej. i dokładnie równamy. Następnie wysypujemy pokruszone krakersy.

Na samą górę trafi mus kawowy. Kawę rozpuszczamy w gorącej wodzie i odstawiamy do ostudzenia. Żelatynę rozpuszczamy w zimnej wodzie, a następnie podgrzewamy na kuchence do rozpuszczenia i odstawiamy. Miksujemy mascarpone z przestudzoną kawą i ksylitolem. Śmietanę ubijamy na sztywno, powoli dodając do niej posłodzone mascarpone. Ubijając mus wlewamy zimną kawę. Na koniec, stale ubijając dodajemy łyżeczką kropelka po kropelce żelatynę.Gotowy krem wylewamy na wcześniej przygotowane warstwy ciasta.

Całość schładzamy i przechowujemy w lodówce. Wyjmujemy chwilę przed podaniem.

Naleśnikowiec korzenny

SKŁADNIKI

NALEŚNIKI

- 200 g mąki ryżowej
- 500 ml mleka roślinnego (lub krowiego)
- szczypta soli
- 4 jaja
- 2 łyżki ksylitolu
- 2 łyżki oleju kokosowego (płynnego lub bardzo miękkiego)

KREM:

- 500 g chudego twarogu
- 4 łyżki ksylitolu
- 100 g jogurtu greckiego

POSYPKA KORZENNA

- 1 opakowanie ciastek korzennych lub

PRZYGOTOWANIE

Ze składników na naleśniki przygotować ciasto - smażyć cienkie placki na patelni z nieprzywierającą powłoką. Odstawić do ostudzenia. Ser połączyć z ksylitolem i jogurtem greckim. Ciastka korzenne pokruszyć na drobny proszek przypominający mokry piasek - można do tego użyć malaksera lub blendera. Jeśli nie dysponujemy ciastkami korzennymi, można pokruszyć herbatniki i dokładnie wymieszać je z przyprawą do piernika.

Naleśniki smarujemy cienko masą twarogową, każdą warstwę delikatnie posypujemy korzenną posypką. Układamy dowolną ilość warstw. Schładzamy i przechowujemy w lodówce. SMACZNEGO!

Babka dyniowa z kremem twarogowym

SKŁADNIKI

- 120 g oleju kokosowego
- 200 g ksylitolu
- 4 jaja
- 100 mielonych pestek dyni
- 250 g mąki
- 3 łyżeczki proszku do pieczenia
- 5 łyżek oleju z pestek dyni
- 180 g chudego twarogu
- 3 łyżki oleju lnianego
- sok z 1 limonki
- herbata matcha do dekoracji

PRZYGOTOWANIE

Wszystkie składniki połączyć w misie miksera, począwszy od utarcia jaj z ksylitolem, następnie dodać oleje, pestki dyni, mąkę z proszkiem do pieczenia. Masę wylewać do natłuszczonej formy - piec godzinę w temperaturze 175 stopni lub do tzw. suchego patyczka. Po upieczeniu odstawić do wystygnięcia.

Twaróg połączyć z olejem lnianym i sokiem z limonki na gładką masę. Dekorować babkę kremem twarogowym tuż przed podaniem - w trosce o trwałość, babkę przechowywać w lodówce.

Całość można dla efektu oprószyć herbatą matcha lub innym naturalnym zielonym barwnikiem - chlorellą, proszkiem ze szpinaku etc.

Beza kakaowa z kremem kawowym i owocami

SKŁADNIKI

BEZA (2 blaty)

- 10 białek z dużych jaj
- 400 g ksylitolu
- 4 łyżki kakao

KREM:

- 500 g serka mascarpone
- 4 łyżki kawy rozpuszczalnej
- 1/5 szklanki wody
- 400 ml śmietanki 30%
- 4 łyżki ksylitolu

DEKORACJA:

- świeże owoce

PRZYGOTOWANIE

Białka dokładnie ubij z ksylitolem do uzyskania sztywnej masy. Do ubitej piany, bardzo delikatnie wmieszaj kakao. Gotową bezę wykładaj na papier do pieczenia - masę podziel na 2 równe części. Piecz ok. 140-150 minut w temperaturze 160 stopni - wkładaj bezę do pieca dopiero gdy ten będzie zupełnie rozgrzany.

Serek mascarpone połącz ze schłodzoną śmietanką, rozpuszczoną kawą, ksylitolem. Krem odstaw do lodówki.

Schłodzoną bezę przekładaj kremem, dekoruj ulubionymi sezonowymi owocami.

Szybkie ciasto z owocami

SKŁADNIKI

- 600 g mąki
- 1 torebka proszku do pieczenia
- 200 g oleju kokosowego
- 50 g ksylitolu
- szczypta soli
- 250 ml mleka
- 1 kg owoców

PRZYGOTOWANIE

Mąkę zagniatamy z proszkiem do pieczenia, olejem kokosowym i cukrem oraz solą i mlekiem. Wyrobione ciasto wkładamy na godzinę do lodówki. Schłodzone rozwałkowujemy i wykładamy nim formę do pieczenia. Nakłuwamy widelcem aby je spulchnić w trakcie pieczenia - na ciasto wykładamy ulubione owoce - najlepiej sprawdzą się jabłka, gruszki, śliwki, wiśnie. Na górze z resztki ciasta możemy zrobić piękną kratkę.

Pieczemy w temperaturze 200 stopni przez 30-40 minut.

Tarta morelowa

SKŁADNIKI

CIASTO:

- 125 g oleju kokosowego
- 100 g mąki ryżowej
- 50 g mąki kukurydzianej
- 50 g mąki owsianej
- 50 g mąki z tapioki
- 1 duże jajo
- 50 g ksylitolu

MASA:

- 700 g moreli bez pestek
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 jajo
- 250 g sera ricotta
- 100 g ksylitolu
- sok z 1/2 limonki
- łyżeczka oleju kokosowego

PRZYGOTOWANIE

Wszystkie składniki ciasta umieścić w dużej misie i dokładnie połączyć, wymieszać, wyrobić ładne elastyczne ciasto - włożyć na 25-35 minut do lodówki.
W międzyczasie umyć, obrać, wypestkować morele. Pokroić na drobniejsze cząski, podsmażyć z cukrem na łyżeczce oleju kokosowego z sokiem z limonki. Odstawić do ostygnięcia - po ostygnięciu dodać do moreli mąkę ziemniaczaną i wymieszać. Ciasto wyjęte z lodówki podzielić na 2 części (proporcja 2/3 i 1/3). Z większej porcji rozwałkować placek wielkości formy do pieczenia, wyłożyć formę i podpiec 10 minut w temperaturze 180 stopni.

Ser ricotta wymieszać z jajem i odrobiną ksylitolu.

Wyjąć podpieczony spód. Na spód wyłożyć masę serową i wyrównać. Następnie, delikatnie masę morelową. Po wyrównaniu, na górę moreli ułożyć pasy z resztek ciasta tworząc estetyczny kraciasty wzór. Piec jeszcze około 35-40 minut w temperaturze 180 stopni.

Orzeźwiający tort naleśnikowy

SKŁADNIKI

NALEŚNIKI
- 200 g mąki ryżowej
- 500 ml mleka roślinnego (lub krowiego)
- szczypta soli
- 4 jaja
- 2 łyżki ksylitolu
- 2 łyżki oleju kokosowego

ZIELONA MASA:
- 500 g chudego twarogu
- jogurt grecki
- duży pęczek świeżej mięty
- sok z 1 limonki
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 3 łyżki żelatyny

MUS:
szklanka soku z pomarańczy
sok z 2 limonek
1 opakowanie galaretki cytrynowej

PRZYGOTOWANIE

Ze składników na ciasto naleśnikowe usmażyć cienkie naleśniki.Odstawić do ostygnięcia.

Ser połączyć w malakserze (lub blenderze) z jogurtem greckim, olejem kokosowym, miętą, sokiem z limonki i rozpuszczoną żelatyną. Blendować dopóki mięta nie będzie wystarczająco rozdrobniona.

Sok z pomarańczy zagotować, wsypać 1 opakowanie galaretki cytrynowej i odstawić do ostygnięcia.

Naleśniki przekładać masą twarogowo-miętową. Górna warstwa masy twarogowej powinna być nieco grubsza. Tak przygotowane "ciasto" włożyć do lodówki. Gdy masa się zetnie, wylać zimną galaretkę z soku pomarańczowego, najlepiej łyżka po łyżce i ponownie wstawić na co najmniej 3 godziny do lodówki. Przechowywać w lodówce, wyjmować tuż przed serwowaniem.

Sernik z sosem porzeczkowym

SKŁADNIKI

- 1 opakowanie herbatników (ok 400 g)
- 2 łyżki oleju kokosowego

MASA SEROWA
- 1 kg sera chudego
- 1 opakowanie budyniu waniliowego
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 180 g ksylitolu
- 120 g oleju kokosowego
- 10 jajek
- szczypta soli

SOS
- 400 g porzeczki czarnej (lub jagód)
- 100 g ksylitolu
- 1/2 szklanki wody

PRZYGOTOWANIE

Herbatniki zmielić na suchy piasek, połączyć z olejem kokosowym - tak przygotowaną "papką" wyłożyć blachę lub formę do pieczenia.

W misie miksera utrzeć jaja z ksylitolem. Następnie dodawać ser, łyżka po łyżce, olej kokosowy, na koniec dodać budyń wanilliowy, łyżkę mąki ziemniaczanej i szczyptę soli.
Masę wylać na wcześniej przygotowany spód. Piec co najmniej godzinę w temperaturze 200 stopni (do lekkiego zarumienienia).

Gotowe ciasto podawać z sosem z czarnej porzeczki (porzeczkę zagotować z ksylitolem i odparowywać do uzyskania odpowiedniej pożądanej konsystencji).

Jogurtowa chmurka

SKŁADNIKI

CIASTO:

- 150 g mąki pszennej
- 50 g mąki owsianej lub gryczanej
- 100 g oleju kokosowego
- 80 g ksylitolu
- 1 żółtko
- 1 łyżka kwaśnej śmietany lub jogurtu

KREM:

- 500 g jogurtu greckiego
- 5 łyżek ksylitolu
- 1 opakowanie transparentnej galaretki
- owoce

PRZYGOTOWANIE

Mąki łączymy z ksylitolem, dodajemy olej kokosowy i rozcieramy w palcach. Następnie dodajemy żółtko, śmietanę lub jogurt i zagniatamy - gotowe odkładamy do lodówki. Schłodzone ciasto wałkujemy, wykładamy do formy, nakłuwamy i pieczemy ok 25-30 minut. Odstawiamy do wystudzenia.

Przygotowanie kremu rozpoczynamy od rozpuszczenia galaretki w 1 szklance wrzątku (czyli zdecydowanie mniejszej ilości wody niż deklaruje producent) - tak przygotowaną należy odstawić do stężenia.
Jogurt grecki w blenderze łączymy z ksylitolem zmielonym na puder. Do jogurtu wlewamy zimną galaretkę - tak przygotowaną masę wylewamy na schłodzony spód - na górze układamy ulubione owoce. Ciasto przechowujemy w lodówce, wyjmujemy przed podaniem.

Drożdżowiec z żurawiną

SKŁADNIKI

CIASTO
- około 500-600 g mąki
- 40 g drożdży
- 2 żółtka
- 1/2 szklanki cukru
- 40 g oleju kokosowego
- 300 ml mleka
- 250-300 g żurawiny

KRUSZONKA
- 4 łyżki mąki pszennej
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 2 łyżki ksylitolu
- garść żurawiny

PRZYGOTOWANIE

Mleko podgrzewamy aby było ciepłe (nie gorące) i rozpuszczamy w nim drożdże z łyżką cukru - odstawiamy na ok 15 minut. Rozczyn mieszamy z połową mąki. W osobnym naczyniu ubijamy jaja i resztę cukru. Do masy jajecznej dodajemy olej, a następnie drożdże z połową mąki. Wyrabiamy ciasto cały czas dosypując reszte mąki. Ciasto jest gotowe, gdy samo odchodzi ładnie od ręki. Gotowe ciasto przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe iejsce na godzinę. Gdy ciasto wyrośnie,formujemy je w blaszce w której będzie pieczone i wysypujemy namoczoną żurawinę - można ją mocno przycisnąć ręką, aby "zeszła" w dół ciasta.

Tak przygotowane ciasto posypujemy kruszonką (połączone wszystkie składniki kruszonki, rozdrobnione między palcami). Pieczemy w temperaturze 180 stopni 40-45 minut.

Drożdżowe ze śliwkami

SKŁADNIKI

- około 500-600 g mąki
- 40 g drożdży
- 2 żółtka
- 1/2 szklanki cukru
- 40 g oleju kokosowego
- 300 ml mleka
- 250-300 g żurawiny
- 700-800 g twardych śliwek, np. węgierek

PRZYGOTOWANIE

Mleko podgrzewamy aby było ciepłe (nie gorące) i rozpuszczamy w nim drożdże z łyżką cukru - odstawiamy na ok 15 minut. Rozczyn mieszamy z połową mąki. W osobnym naczyniu ubijamy jaja i resztę cukru. Do masy jajecznej dodajemy olej, a następnie drożdże z połową mąki. Wyrabiamy ciasto cały czas dosypując resztę mąki. Ciasto jest gotowe, gdy samo odchodzi ładnie od ręki. Gotowe ciasto przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce na godzinę. Gdy ciasto wyrośnie, formujemy rozwałkowujemy je na stolnicy, dodajemy śliwki i ponownie formujemy kulę. Tak przygotowaną kulę wkładamy do naczynia w którym upieczemy ciasto (najlepiej wysokiego) i odkładamy przed pieczeniem jeszcze na 30 minut. Pieczemy w temperaturze 180 stopni 40-45 minut.

Krucha tarta morelowo-pomarańczowa z kokosową chmurką

SKŁADNIKI

CIASTO:

- 200 g mąki pszennej
- 100 g oleju kokosowego
- 80 g ksylitolu
- 1 żółtko
- 1 łyżka kwaśnej śmietany

MASA POMARAŃCZOWO-MORELOWA:

- 2 pomarańcze
- 6 moreli
- 3 łyżki ksylitolu
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej

MASA KOKOSOWA

- 8 białek
- 3 łyżki ksylitolu
- 6 łyżek wiórek kokosowych

PRZYGOTOWANIE

Mąkę łączymy z ksylitolem, dodajemy olej kokosowy i rozcieramy w palcach. Następnie dodajemy żółtko, śmietanę lub jogurt i zagniatamy - gotowe odkładamy do lodówki. Schłodzone ciasto wałkujemy, wykładamy do formy, nakłuwamy i podpiekamy ok. 10 minut.

Pomarańcze i morele obrać, pokroić w drobną kostkę. Poddusić na patelni z ksylitolem i odrobiną wody - gdy masa będzie "pyrkać" dodać 2 łyżki mąki ziemniaczanej rozpuszczonej w 1/4 szklanki wody (jak do zagęszczenia kisielu) aby zagęścić masę.

Ubić białka na sztywną pianę, pod koniec dodając stopniowo ksylitol i wiórki.

Na podpieczony spód wyłożyć masę pomarańczowo-morelową. Wyrównać. Na górę dodać masę kokosową - piec jeszcze 30 minut do całkowitego zarumienienia górnej warstwy.

Ucieraniec z agrestem

SKŁADNIKI

- 200 g oleju kokosowego
- 3 jaja
- szklanka ksylitolu
- łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 szklanki mąki z czubkiem
- 2 łyżki śmietany
- 500 g agrestu

PRZYGOTOWANIE

Dokładnie utrzyj olej kokosowy z ksylitolem. Następnie dodaj jajka, pojedynczo, stale ucierając. Gdy składniki się połączą, dodaj mąkę i proszek do pieczenia. Wyrabiaj ciasto na koniec dodając śmietanę.

Podziel ciasto na 2 części w stosunku 3/4 i 1/4.Większą częścią wyłóż formę do pieczenia. Ponakłuwaj widelcem i delikatnie oprósz mąką.Na spód wysyp agrest pokrojony na mniejsze kawałeczki - całość przykryj drugą częścią ciasta, rozwałkowaną i dopasowaną do formy. Pieczemy 50 minut w 175 stopniach.

Ciasto czkoladowo-gruszkowe

SKŁADNIKI

- 200 g mąki
- 200 g ksylitolu
- 150 g oleju kokosowego
- 4 jaja
- 120 g dowolnych orzechów
- 50 g kakao
- 5 dużych gruszek
- łyżeczka proszku do pieczenia

PRZYGOTOWANIE

Olej kokosowy utrzeć z ksylitolem na puszystą masę, po kolei dodawać żółtka. Do masy dodać posiekane orzechy, mąkę, proszek do pieczenia. Białka ubić na sztywną pianę, ubite dodać do masy, powoli mieszając łyżką drewnianą. Gruszki umyć, obrać pokroić na drobne cząstki (kosteczka lub plasterki) i dodać do masy.

Gotową masę wylać na blachę wyłożoną papierem - piec 50-60 minut (do suchego patyczka) w temperaturze 175 stopni.

Tarta z bezą cytrynową

SKŁADNIKI

CIASTO:
- 200 g mąki
- 2 łyżki ksylitolu
- 100 g oleju kokosowego
- 1 żółtko
- 2 łyżki zimnej wody

KREM:
- sok z 2 cytryn
- skórka otarta z 2 cytryn
- 1/2 szklanki soku z pomarańczy
- 100 ml wody
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 50 g ksylitolu
- 80 g oleju kokosowego
- 1 jajko i 3 żółtka

BEZA CYTRYNOWA:
- 5 białek
- 200 g ksylitolu
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- skórka otarta z 2 cytryn

PRZYGOTOWANIE

Ze wszystkich składników ciasta zagnieść ciasto. Wyłożyć ciastem formę na tartę, ponakłuwać widelcem i podpiec 15 minut.

Wycisnąć sok z pomarańczy i cytryny i wlać do garnuszka. Z cytryn zetrzeć skórkę i dodać do soków. Dodać wodę, mąkę ziemniaczaną oraz ksylitol. Wszystko dokładnie wymieszać trzepaczką do jajek, podgrzać, a następnie zagotować aż masa zgęstnieje. Odstawić z ognia, dodać olej kokosowy i wymieszać. Następnie wbić jajko i żółtka - energicznie mieszać. Gotową masę wylać na podpieczony spód.

Białka ubić na sztywną pianę, powoli dodając ksylitol i skórkę z cytryny. Pod koniec ubijania dodać mąkę ziemniaczaną. Pianę przełożyć do rękawa cukierniczego lub specjalnej szprycy - wyciskać na przygotowane ciasto formując wysokie wzory. Piec 30 minut w temperaturze 180 stopni.

Z nutką kardamonu

SKŁADNIKI

- szklanka mąki pszennej
- szklanka puree z dyni (miąższ dyni podpieczony do miękkości w piekarniku, bez skóry)
- 3/4 szklanki ksylitolu
- łyżeczka cynamonu
- łyżeczka kardamonu
- 50 g oleju kokosowego
- szczypta soli
- 1/2 łyżeczki sody
- łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 jaja

PRZYGOTOWANIE

Połącz olej kokosowy z ksylitolem. Dodaj przyprawy oraz jaja. Następnie dodaj puree dyniowe - kolejno dodaj mąkę, proszek do pieczenia, sodę, sól. Wszystko dokładnie zmiksuj i wylej do natłuszczonej formy. Piecz 40 minut w temperaturze 180 stopni.

Proste ciasto z brzoskwiniami

SKŁADNIKI

- 220 g oleju kokosowego
- 150 g ksylitolu
- 5 jaj
- 350 g mąki pszennej
- łyżka mąki ziemniaczanej
- łyżka proszku do pieczenia
- 600-700 g świeżych brzoskwiń

PRZYGOTOWANIE

Ksylitol ucieramy z olejem kokosowym na gładką masę. Następnie dodajemy jaja, jedno po drugim, stale mieszając. Na koniec mąka pszenna i ziemniaczana oraz proszek do pieczenia. Miksujemy do uzyskania gęstej masy.

Ciasto wylewamy na wyłożoną papierem lub natłuszczoną blachę. Do ciasta dodajemy pokrojone w kostkę brzoskwinie.

Pieczemy 40-45 minut w temperaturze 180 stopni.

Leśny mech z masą twarogową

SKŁADNIKI

SKŁADNIKI NA CIASTO:

- 400 g szpinaku baby lub szpinaku mrożonego
- 3 duże jaja
- 3/4 szklanki cukru
- 3/4 szklanki oleju kokosowego
- 2 szklanki z czubkiem mąki pszennej
- 2 i pół łyżeczki proszku do pieczenia

SKŁADNIKI NA KREM:

- 500 g chudego twarogu
- 5 łyżek oleju kokosowego
- skórka z otartej cytryny
- sok z połowy cytryny
- 5 łyżek ksylitolu
- owoce

PRZYGOTOWANIE

Ubić jaja z ksylitolem na biały puch. W trakcie ubijania wlewać powolutku upłynniony olej kokosowy stale miksując. Następnie dodać papkę szpinakową (surowy szpinak zblendowany lub mrożony rozdrobniony odmrożony i odciśnięty z nadmiaru wody). Miksować do połączenia. ciasta ze szpinakiem - na sam koniec do masy przesiać mąkę z proszkiem do pieczenia - mieszać łyżką drewnianą lub specjalną silikonową szpatułką. Piec około 40 minut w temperaturze 165 stopni. Upieczone ciasto odstawiamy do ostudzenia, po upieczeniu i wystudzeniu dzielimy według preferencji na 2 lub 3 blaty.

Ser łączymy z ksylitolem, skórką z otartej cytryny, olejem kokosowym i sokiem z cytryny.

Placki ciasta przekładamy kremem twarogowym. Pomiędzy blatami umieszczamy również świeże leśne owoce: maliny, truskawki, porzeczki, jagody etc. Całość dekorujemy u góry świeżymi owocami. Najwyższą partię posypujemy obficie okruszkami zielonego ciasta.

Ucierane z truskawkami

SKŁADNIKI

- 200 g oleju kokosowego
- szklanka ksylitolu
- 4 jaja
- 1,5 szklanki mąki z czubkiem
- 1,5 łyżeczki do pieczenia
- 2 szklanki truskawek (pokrojonych na mniejsze części)

PRZYGOTOWANIE

Olej kokosowy utrzyj z ksylitolem, najlepiej makutrą lub specjalną końcówką w mikserze. Dodaj jaja i zmiksuj. Na kolejnym etapie dodaj mąkę i proszek do pieczenia. Całość zmiksuj na gładką masę.

Ciasto wylej na tortownicę o średnicy 24-26 cm wyłożoną papierem do pieczenia. Całość obficie udekoruj truskawkami - powciskaj je palcem nieco głębiej, ponieważ pod wpływem rosnącego ciasta i tak podejdą do góry. Piecz godzinę w temperaturze 180 stopni Celsjusza.

Słoneczna energia

SKŁADNIKI

SPÓD
- 100 g nasion chia
- 2 łyżki wiórków kokosowych
- 4 łyżki siemienia lnianego
- 4 łyżki słonecznika
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 4 suszone daktyle

MASA:
- 500 g chudego twarogu
- 1 opakowanie galaretki cytrynowej lub pomarańczowej
- 400 ml soku z pomarańczy
- 2 łyżki ksylitolu

PRZYGOTOWANIE

Nasiona chia i słonecznik moczymy przez godzinę w wodzie. Dodajemy pozostałe składniki spodu i blendujemy na masę. Tak przygotowaną ciemną masą wykładamy naczynie na tartę lub płytką blaszkę.

Ser łączymy ze schłodzoną galaretką rozpuszczoną w soku pomarańczowym.Dodajemy 2 łyżki ksylitolu.

Masę serową wylewamy na spód - całość przekładamy do lodówki i schładzamy. Wyjmujemy na chwilę przed podaniem. Przechowujemy w lodówce.

Pink velvet

SKŁADNIKI

CIASTO:

- 5 jaj
- 3/4 szklanki ksylitolu
- 3/4 szklanki mąki tortowej pszennej
- 1/4 szklanki mąki ziemniaczanej

MASA OWOCOWA:

- 250 ml śmietanki 30%
- 3 łyżki zmielonego na puder ksylitolu
- 300 g malin
- 3 łyżeczki żelatyny
- woda z sokiem malinowym (poncz) do nawilżenia biszkoptu

PRZYGOTOWANIE

Białka oddzielamy od żółtek, ubijamy na sztywną pianę. Pod koniec ubijania dodajemy partiami, łyżeczka po łyżeczce ksylitol. Następnie dodajemy kolejno żółtka, wciąż ubijając. Na koniec przesiewamy mąkę - już nie miksujemy i nie ubijamy, a mąki mieszamy z masą za pomocą drewnianej szpatułki wykonując ruchy, które napowietrzą masę. Biszkopt pieczemy 35-40 minut (temperatura 165 stopni) w natłuszczonej formie lub w blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.

Maliny przecieramy przez sitko o drobnych oczkach na mus. Śmietanę ubijamy na sztywno, dodając do niej małymi porcjami zmielony na puder ksylitol. Do ubitej śmietany delikatnie dodajemy przecier malinowy i mieszamy szpatułką. Żelatynę rozpuszczamy w jak najmniejszej ilości wody - można nieco podgrzać, aby dokładnie się rozpuściła. Letnią żelatynę wlewamy do kremu stale mieszając. Tak przygotowany krem nakładamy na nasączony wodą z sokiem malinowym biszkopt i wkładamy do lodówki.

Biszkopcik mocno cytrynowy

SKŁADNIKI

- 5 dużych żółtek i białek osobno
- 80 ml płynnego oleju kokosowego
- sok i skórka z cytryny (1 sztuka do ciasta i 2 sztuki do galaretki)
- 180 g mąki pszennej
- 1 i 1./3 łyżeczki proszku do pieczenia
- 150 g ksylitolu
- 1 galaretka cytrynowa

PRZYGOTOWANIE

Żółtka połącz z olejem, skórką z cytryny i sokiem z cytryny. Następnie dodajemy mąkę przesypując ją do masy przez drobne sitko. Podobnie postępujemy z proszkiem do pieczenia. Z białek i ksylitolu ubijamy sztywną pianę (jak na bezę). Pianę dodajemy do masy jajecznej, delikatnie mieszając drewnianą szpatułką. Masę wylewamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia - pieczemy w temperaturze 175 stopni przez 35-45 minut, do tzw. suchego patyczka. Upieczone odstawiamy do ostygnięcia - wystudzone dzielimy na 2 lub 3 płaty.

Sok z 2 cytryn zagotowujemy ze startą skórką cytrynową i 200 ml wody. Do gotującego się soku wsypujemy 1 opakowanie galaretki cytrynowej i gasimy płomień - dokładnie mieszamy. Galaretkę odstawiamy do ostudzenia. Galaretką przekładamy blaty, po nałożeniu masy na każdą warstwę ciasto wkładamy do lodówki.

Borówkowiec

SKŁADNIKI

- 1 i 3/4 szklanki mąki
- łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/4 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 jajo
- 200 ml jogurtu
- 70 ml oleju kokosowego
- 1/2 szklanki ksylitolu
- sok z połowy cytryny
- 200 g borówek

PRZYGOTOWANIE

W misce mieszamy ze sobą wszystkie suche składniki. W drugiej misce roztrzepujemy widelcem składniki mokre i ksylitol. Suche składniki wsypujemy do mokrych, wszystko mieszamy drewnianą łyżką. Okrągłą tortownicę wykładamy papierem do pieczenia - przelewamy do niego ciasto - na wierzch wysypujemy umyte borówki, które delikatnie wciskamy w ciasto. Ciasto pieczemy w temperaturze 170 stopni przez 60 minut, do tak zwanego suchego patyczka.

Sernik chałwowy z czarnymi herbatnikami

SKŁADNIKI

SPÓD:

- 200 g czarnych herbatników (kakaowych)
- 30 g oleju kokosowego

MASA SEROWA:

- 900 g sera twarogowego chudego
- 3/4 szklanki ksylitolu
- 4 duże jaja
- 120 ml śmietany 30%
- opakowanie budyniu waniliowego
- 300 g chałwy
- garść czarnych herbatników

|

DODATKOWO:

jogurt grecki

PRZYGOTOWANIE

Ciasteczka kruszymy w blenderze (malakserze) na drobną frakcję, a następnie łączymy z roztopionym olejem kokosowym. Przygotowaną masą wykładamy formę (tortownicę) i odstawiamy.

Ser ucieramy z ksylitolem. Następnie dodajemy jajka jedno za drugim, śmietankę kremówkę, na końcu budyń - miksujemy. Do zmiksowanej masy dodajemy pokruszoną chałwę i ciasteczka (można pominąć ciastka). Gotową masę wylewamy na przygotowany wcześniej spód.

Pieczemy w temperaturze 170 stopni przez 60 minut. Sernik chałwowy koniecznie schładzamy w lodówce przez co najmniej 12 godzin. Podajemy z jogurtem greckim, który orzeźwi słodki sernik.

Ucierane z wiśniami

SKŁADNIKI

- 220 g oleju kokosowego
- szklanka ksylitolu
- 3 szklanki mąki pszennej
- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- 3 łyżeczki proszku do pieczenia
- 3 jaja
- wiśnie

PRZYGOTOWANIE

Olej kokosowy ucieramy z ksylitolem na puch. Cały czas miksując wbijamy jajka, jedno po drugim. Następnie, nadal miksując dodajemy jogurt. Na końcu wsypujemy przesianą mąkę i proszek do pieczenia.

Gotowe ciasto wylewamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia lub nasmarowaną tłuszczem, Wsypujemy wiśnie - można je lekko "dopchać" palcem, ponieważ pod wpływem pieczenia i tak cofną się do góry. Pieczemy w temperaturze 170 stopni około 40 minut (do suchego patyczka).

Sernik z brzoskwiniami

SKŁADNIKI

SPÓD:

- 1 szklanka mąki
- 1/3 szklanki ksylitolu
- łyżeczka proszku do pieczenia
- 100 g oleju kokosowego
- 1 jajo
- 2-3 łyżki jogurtu naturalnego

MASA SEROWA:

- 1 kg sera (3-krotnie zmielonego)
- 0,5 szklanki oleju kokosowego
- 4 jaja
- 150 ml jogurtu
- 1 szklanka ksylitolu
- 1 opakowanie budyniu waniliowego
- duża łyżka mąki ziemniaczanej
- łyżka mąki pszennej
- Brzoskwinie (ok. 600 g)

PRZYGOTOWANIE

Wszystkie składniki ciasta (spodu) dokładnie ze sobą łączymy i zagniatamy. Przygotowane ciasto przekładamy na godzinę do lodówki. Schłodzonym ciastem wykładamy blachę.

W misie miksera łączymy jaja z ksylitolem, następnie cienką stróżką dolewamy olej kokosowy i jogurt. Do masy jajecznej dodajemy łyżka po łyżce twaróg stale miksując. Na koniec dodajemy przesianą mąkę ziemniaczaną, pszenną i budyń waniliowy. Gotową masę wylewamy na spód.

Na górze układamy pokrojone w mniejsze fragmenty brzoskwinie - można wykorzystać świeże lub z puszki.

Pianka malinowa

SKŁADNIKI

SPÓD:

- 200 g kruchych ciastek
- 2 łyżki oleju kokosowego

MASA SEROWA:

- 500 g chudego twarogu
- 500 g serka mascarpone
- skórka z 1 cytryny
- 3 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1,5 szklanki ksylitolu
- 5 jaj + 2 dodatkowe żółtka

MUS Z MALIN:

- 800 g malin
- 1 cukier wanilinowy
- 10 g żelatyny
- 330 ml śmietanki kremówki
- 5 łyżek ksylitolu

PRZYGOTOWANIE

Ciastka kruszymy w blenderze lub malakserze na drobny piasek - łączymy z roztopionym olejem kokosowym. Taką spójną masą wykładamy formę do pieczenia - przygotowaną formę wkładamy do lodówki. W międzyczasie rozgrzewamy piekarnik do temperatury 175 stopni. Twaróg powinien być co najmniej 3-krotnie zmielony (można kupić gotowy, zmielony). Do twarogu dodajemy serek mascarpone, następnie kolejno ksylitol, mąkę ziemniaczaną, skórkę z cytryny, jajka (całe), żółtka. Całość miksujemy na gładką masę - masę wylewamy na przygotowany spód - pieczemy 15 minut w piekarniku rozgrzanym do 175 stopni, a następnie obniżamy temperaturę do 125 stopni i pieczemy jeszcze około 30 minut. Gotowy sernik odstawiamy do całkowitego ostygnięcia. Część malin (ok. 500 g) miksujemy i przecieramy przez sitko (aby pozbyć się pestek - można ten etap pominąć), a następnie dodajemy do nich cukier wanilinowy.Żelatynę moczymy i rozuszczamy, dodając do niej powoli mus malinowy. Śmietankę ubijamy z ksylitolem na puszystą masę - dodajemy powoli mus malinowy i mieszamy. Na koniec dodajemy resztę zblendowanych malin (można ich nie blendować i zostawić w całości). Tak przygotowaną malinową masę wylewamy na schłodzony sernik - całość równamy i wkładamy do lodówki na co najmniej 8-10 godzin. Sernik z musem rzechowujemy w lodówce, wyjmujemy bezpośrednio przed podaniem.

Biszkoptowe z kremem mascarpone i galaretką truskawkową

SKŁADNIKI

BISZKOPT

- 4 jaja
- 150 g ksylitolu
- 100 g mąki
- 40 g mąki ziemniaczanej

KREM:

- 1 opakowanie budyniu waniliowego bez cukru
- 250 ml mleka
- 3 łyżki ksylitolu
- 250 g serka mascarpone
- 2 łyżki żelatyny w proszku
- 40 ml zimnej wody

GALARETKA Z TRUSKAWKAMI

- 3 opakowania galaretki truskawkowej
- truskawki

PRZYGOTOWANIE

Białka oddzielić od żółtek i ubić na sztywną pianę. Pod koniec ubijania powoli dodawać ksylitol, łyżeczka po łyżeczce. Następnie żółtka, na koniec mąka i mąka ziemniaczana (przesiane, wymieszane szpatułką drewnianą). Gotowe ciasto wylać na tortownicę, której spód jest wyłożony papierem do pieczenia. Piec 20-25 minut do suchego patyczka w temperaturze 165-170 stopni.

Budyń gotujemy i dosładzamy ksylitolem - ważne, aby budyń ugotować w mniejszej ilości mleka - 250 ml zamiast standardowych 500 ml. Ugotowany budyń zdjąć z palnika, przełożyć do miski i odstawić do ostudzenia. Żelatynę rozpuścić w 40 ml zimnej wody i odstawić na 10 minut. Zagrzać żelatynę aby się całkowicie rozpuściła. W mikserze umieścić serek mascarpone, dodając budyń i żelatynę.

Rozpuść 3 opakowania galaretki w mniejszej ilości wody niż deklaruje producent (będzie bardziej zwarta) - przyując, że na 1 opakowanie powinno być 500 ml wody, wykorzystajmy 400 na każde opakowanie. Galaretkę schładzamy.

Biszkopt przecinamy na 2 blaty, przekładamy je kremem budyniowym. Na górnej warstwie kremu układamy gęsto truskawki. Całość zalewamy powolutku galaretką - wkładamy do lodówki i zostaiwamy do stężenia, na co najmniej 3 godziny. Ciasto przechowujemy w lodówce.

Tarta gruszkowa

SKŁADNIKI

CIASTO:

- 300 g mąki pszennej
- 200 g oleju kokosowego
- 100 g ksylitolu
- łyżeczka kardamonu
- 2 łyżki zimnej wody

NADZIENIE:

- 3 dojrzałe gruszki
- 150 ml śmietany 36%
- 100 g serka mascarpone
- 40 g ksylitolu

PRZYGOTOWANIE

Ze wszystkich składników zagniatamy ciasto, formujemy z niego kulę, którą owijamy folią i wkładamy do lodówki na godzinę.

Śmietankę należy zagotować z ksylitolem.Dodajemy do niej serek mascarpone i mieszamy na małym ogniu do całkowitego rozpuszczenia się serka.

Gruszki myjemy, usuwamy gniazda nasienne, kroimy na mniejsze fragmenty (połówki, plastry, kostka).

Ciastem wykładamy formę na tartę. Podpiekamy spód 20 minut w temperaturze 180 stopni. Na podpieczony spód wylewamy masę śmietanowo-serową, układamy gruszki i pieczemy całość jeszcze 20 minut.

Sernik porzeczkowy na zimno

SKŁADNIKI

BISZKOPT KUKURYDZIANY

- 4 jaja
- 3/4 szklanki ksylitolu
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej

MASA TWAROGOWA i GALARETKA

- 500 g twarogu
- 300 g porzeczek czerwonych
- opakowanie galaretki malinowej
- opakowanie galaretki truskawkowej
- owoce porzeczki czarnej i czerwonej do dekoracji
- opcjonalnie-ksylitol

PRZYGOTOWANIE

Oddzielamy żółtka od białek. Białka ubijamy na sztywną pianę, stopniowo dodając ksylitol. Następnie, cały czas miksując, dodajemy żółtko po żółtku.Na koniec dodajemy przesiane mąki, mieszając drewnianą szpatułką. Masę wylewamy na tortownicę wyłożoną papierem do pieczenia. Pieczemy 30 minut w temperaturze 180 stopni.

Twaróg łączymy z porzeczkami i rozpuszczoną w mniejszej o 100 ml niż deklaruje producent ilości wody galaretką malinową.Dodajemy porzeczki i miksujemy.Taką masę możemy dosłodzić ksylitolem.
W osobnym garnuszku przygotowujemy galaretkę truskawkową, dodajemy do niej resztę czerwonych porzeczek i blendujemy - odstawiamy do przestygnięcia.

Na biszkopt kukurydziany wykładamy masę serowo-porzeczkową i wstawiamy do lodówki. Gdy masa stężeje, wlewamy na nią galaretkę z porzeczkami, a całość dekorujemy jeszcze czarną porzeczką i ponownie wkładamy do lodówki na

Czekoladowy sernik jagodowy

SKŁADNIKI

SPÓD:

- 300 g czekoladowych herbatników
- duża łyżka oleju kokosowego
- łyżka kakao

MASA SEROWA:

- 1 kg chudego twarogu
- 400 g jagód
- 1 opakowanie galaretki transparentnej
- 4 łyżki ksylitolu

PRZYGOTOWANIE

Herbatniki pokruszyć na drobny piasek, połączyć z kakao i ciepłym olejem kokosowym. Przygotowaną masą wyłożyć formę do ciasta, wsadzić do lodówki.

W misie miksera połączyć twaróg,rozpuszczoną i schłodzoną galaretkę, 300 g jagód oraz ksylitol - zblendować Masę jagodową podziel na 2 części w stosunku 1/3 i 2/3. Do mniejszej porcji wmieszać resztę jagód, już bez rozdrabniania.

Na schłodzony spód wylej najpierw masę z całymi jagodami, wyrównaj, a następnie wlej masę serowo-jaodową. Schłódź co najmniej 5 godzin. Przechowuj w lodówce.

Tarta mocno jabłkowa

SKŁADNIKI

CIASTO:

- 250 g mąki pszennej
- 120 g oleju kokosowego
- łyżka ksylitolu
- 2 żółtka
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

JABŁKA Z KARMELEM:

- 200 g ksylitolu
- 80 g oleju kokosowego
- 50 ml wody
- 6 dużych jabłek

PRZYGOTOWANIE

Ze składników karmelu przygotuj karmel. Wylej go na formę do tarty,następnie ułóż na nim jabłka pokrojone w plastry lub kostkę.

Ze składników ciasta zagnieć ciasto, rozwałkuj i przykryj nim jabłka z karmelem. Piecz 20-25 minut w piecu rozgrzanym do 180 stopni. Upieczone i schłodzone ciacho wyjmuj do góry dnem na talerz lub paterę.