

Szarlotka gryczano – jaglana (kruszon, pleśniak)

DLA: paleo, 10 zasad Ajwen

CZAS: 1.5 godz.

SKŁADNIKI

- 200g mąki jaglanej
- 200g mąki gryczanej
- 2 jaja + 3 białka na pianę
- kostka masła (miekkiego - nie z lodówki)
- 2 łyżki miodu
- 2 płaskie łyżki karobu
- 1,5 kg musu jabłkowego
- 1 łyżka cynamonu

POTRZEBNY SPRZĘT

- piekarnik
- blaszka do pieczenia
- papier do pieczenia
- tarka do warzyw
- mikser do bicia piany

OPIS PRZYGOTOWANIA

- do miski dodaj: masło, mąkę jaglaną i gryczaną, cukier, 2 jaja i wymieszaj
- podziel ciasto na 2 części, do jednej części dodaj karob, uformuj kule, owiń folią, wstaw do zamrażalki do stwardnienia (ale nie do zamrożenia)
- rozgrzej piekarnik do 200st. C. Połóż papier do pieczenia na blasze do pieczenia ciasta.
- zetrzyj białe ciasto na grubych oczkach
- wstaw do piekarnika na 15 min
- dodaj cynamon do musu jabłkowego i rozłóż mus na spodzie ciasta
- ubij 3 białka na twardą pianę
- połóż delikatnie pianę na musie jabłkowym, potrzyj brązową kulę ciasta (tą z karobem) przez sito o dużych dziurach.
- ciasto trzyj na pianę z białek, która leży na musie jabłkowym
- to jest ostatnia, górna warstwa. Obniż temperaturę piekarnika do 160 st. C, wstaw całość na 30min.
- po tym czasie wyłącz piekarnik i pozostaw jeszcze ciasto w piekarniku na 10 min



Kokosowa tarta malinowa

DLA: paleo, 10 zasad Ajwen, AIP

CZAS: 1.5 godz. + 6 godz. w lodówce

SKŁADNIKI

- 200 g wiórków kokosowych
- 80 g daktyli
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 750 g malin
- 3 łyżeczki żelatyny
- małe pudełko borówek
- 1 łyżka miodu

POTRZEBNY SPRZĘT

- blender ręczny
- blaszka do tarty
- papier do pieczenia

OPIS PRZYGOTOWANIA

- daktyle moczymy 10 min w pół szklanki wrzątku i miksujemy całość blenderem
- wiórki wsypujemy do miski i wlewamy daktyle, dodajemy olej i mieszamy
- formę wykładamy papierem i ciastem kokosowym, wkładamy do lodówki
- żelatynę moczymy w 50 ml zimnej wody
- maliny wkładamy do garnka, podgrzewamy i miksujemy
- wyłączamy gaz i dodajemy napęczniałą żelatynę i miód
- mieszamy aż się rozpuści i wkładamy do lodówki, co 20 min mieszamy
- tężącą galaretkę wlewamy na ciasto
- dekorujemy borówkami i malinami - jeśli jeszcze jakieś nam zostały

