



BezOkruszka.pl

Zdrowe i pyszne  
przepisy bezglutenowe

# Ciasto szpinakowo-pistacjowe z żurawiną

## Ciasto szpinakowe

- 300 g bezglutenowego miks do wypieków Mix C – Pâtisserie firmy Schär
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia bezglutenowego
- szczypta soli
- 50 g świeżych liści szpinaku typu baby
- 1 łyżka soku z cytryny
- 100 ml mleka
- 100 ml oleju rzepakowego lub kokosowego
- 2 jajka
- 100 g cukru\*
- garść suszonej żurawiny
- 50 g posiekanych pistacji



## Krem jaglany

- 100 g surowej kaszy jaglanej
- 300 ml mleka
- 1 łyżka soku z cytryny
- 100 g cukru pudru lub 5-6 łyżek syropu z agawy

## Dodatkowo

- 50 g posiekanych pistacji
- 30 g masła
- 100 g białej czekolady

Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej.

## Ciasto

**1.** W blenderze umieść szpinak wraz z mlekiem i sokiem z cytryny. Zblenduj do jednolitej konsystencji. **2.** Gotowy przelej do dzbanuszka z olejem i dokładnie wymieszaj. **3.** Jajka utrzyj z cukrem do uzyskania puszystej masy. Dodaj zmiksowany szpinak i wymieszaj do połączenia składników. **4.** Mąkę przesiej razem z solą i proszkiem do pieczenia. Dodawaj stopniowo do masy szpinakowo-jajecznej i miksuj na wolnych obrotach do połączenia. **5.** Na koniec dorzuć pistacje oraz żurawinę i zamieszaj. **6.** Ciasto przelej do tortownicy 21-22 cm (wyłożonej na dnie papierem do pieczenia). Piecz około 45 minut w 170 °C do suchego patyczka.

## PRZEPIS NA FORMĘ 21 CM



Bezglutenowy

## ZAWIERA:



Jaja



Nabiał



Cukier



Orzechy

Krem z kaszy jaglanej jest wspaniałym sposobem na „odchudzenie” tego ciasta. Jeśli jednak kalorie Ci nie straszne, śmiało możesz zrobić klasyczny krem z mascarpone.



### *Krem*

**1.** Kaszę jaglaną dokładnie przejrzuj w poszukiwaniu obcych ziaren. Upraż ją na małej patelni (najlepiej nieprzywieralnej), od czasu do czasu mieszając. Kiedy poczujesz lekko orzechowy zapach – będzie gotowa. Przesyp ją na drobne sitko, sparz wrzątkiem i przepłucz pod bieżącą wodą. **2.** Następnie wrzuć ją do garnuszka, zalej mlekiem, zamieszaj i gotuj ok. 15 minut na małym ogniu, aż kasza wchłonie całe mleko i powiększy swoją objętość. Radzę nie spuszczać jej z oka, bo – jak to mleko ma w zwyczaju – lubi niespodziewanie wykipić ;-) Nie mieszaj jej w trakcie gotowania. **3.** Zdejmij z ognia i odstaw do wystygnięcia. Następnie dodaj sok z cytryny, cukier lub syrop z agawy i zblenduj na gładką masę (użyłam blendera ręcznego).

### *Wykończenie*

**1.** Upieczone i wystudzone ciasto ostrożnie przekrój wzdłuż na pół. **2.** Na dolną warstwę równomiernie nałóż krem. **3.** Połóż górną warstwę ciasta, lekko dociskając. **4.** Czekoladę roztop razem z masłem w miseczce nad kąpielą wodną. Roztopioną masą posmaruj wierzch i boki ciasta, a całość posyp pistacjami. **5.** Tort odstaw na min. 3 godziny. Najlepszy będzie następnego dnia. Przechowuj w lodówce.

\*Jeśli zdecydujesz się nie robić polewy czekoladowej, warto zwiększyć ilość cukru w ciście.

