



BezOkruszka.pl

Zdrowe i pyszne
przepisy bezglutenowe

Szarlotka owsiana bezglutenowa

Krucze ciasto

- 350 g bezglutenowego miks z owsem do wypieków Provena
- 170 g zimnego masła
- 50 g drobnego cukru trzcinowego
- 3 żółtka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia bezglutenowego
- 3–4 łyżki zimnej wody



Wypełnienie

- 2 garście płatków owsianych Provena
- 1½ kg jabłek (najlepiej twardych i kwaśnych)
- 2 łyżki cukru trzcinowego
- 1½ łyżeczka cynamonu

Owsiana kruszonka

- 50 g płatków owsianych Provena
- 3–4 łyżki mielonych migdałów
- 4 łyżki cukru trzcinowego
- 50 g masła

Krucze ciasto

1. Na stolnicę przesiej mąkę z proszkiem do pieczenia.
2. Dodaj pokrojone w kostkę zimne masło, cukier i posiekaj nożem.
3. Następnie dodaj żółtka 3 łyżki wody i wymieszaj nożem, zagarniając mąkę do środka.
4. Szybko wyrób ciasto, a w razie potrzeby dodaj dodatkową 1 łyżkę wody.
5. Na natłuszczoną masłem formę równomiernie wyłóż wyrobione ciasto, wylepiając spód i boki formy. Ciasto nakłuj widelcem i schowaj formę do lodówki na 1,5–2 godziny.
6. Po tym czasie podpiecz spód przez 15 minut w 180 °C.

Wypełnienie

1. Jabłka obierz ze skórki i zetrzyj na tarce o dużych oczkach.
2. Zasyj cukrem, cynamonem i wymieszaj. Odstaw na min. pół godziny, jabłka w tym czasie puszcza sok.
3. Partiami odciskaj część soku z jabłek na sitku, nie całkowicie, żeby jabłka nie były zbyt suche.

PRZEPIS NA FORMĘ O BOKU 25 CM



Bezglutenowy

ZAWIERA:



Jaja



Nabiał



Cukier



Orzechy

Bezglutenowy miks z owsem Provena jest unikalny na rynku dostępnych mieszanek. Dodatek owsa czyni go bogatym w błonnik i nadaje charakterystyczny smak oraz strukturę wypieków.



Owsiana kruszonka

1. Masło roztop w rondelku na małym ogniu, dodaj cukier i wymieszaj. 2. Wsyp migdały z płatkami i podgrzewaj na małym ogniu przez minutę, cały czas mieszając. 3. Zdejmij z ognia.

1. Na podpieczony spód równomiernie rozsyp dwie garście płatków owsianych. 2. Kolejno wyłóż jabłka, a na wierzch kruszonkę. 3. Piecz 40 minut w 180 °C. Ciasto przed krojeniem całkowicie ostudź.

