

# SZYBKE WYPIĘKI BEZ ALERGENÓW

PRZY BRAKU UMIEJĘTNOŚCI KULINARNYCH  
PRZY MAŁEJ ILOŚCI CZASU  
PRZY WIELU OGRANICZENIACH W DIECIE



MAMA CELIAK

**OPYRIGHT © Natalia Starczyńska-Cielek 2022**

**TYTUŁ:**

**SZYBKIE WYPIEKI BEZ ALERGENÓW**

**KOREKTA I REDAKCJA TEKSTU: [www.estante.pl](http://www.estante.pl)**

**PROJEKT GRAFICZNY ORAZ SKŁAD TEKSTU: mgr Natalia Starczyńska-Cielek**

**PROJEKT OKŁADKI: mgr Natalia Starczyńska-Cielek**

**Wydanie I, 2022 rok**

**Kopiowanie i udostępnianie całości lub części niniejszego e-booka jest zabronione. Jeżeli chcesz cytować jego fragmenty, nie wprowadzaj w nich zmian i koniecznie oznacz mnie jako autorkę.**

**Dziękuję!**



# SPIS TREŚCI

## ZNAJDŹ PRZEPIS DLA SIEBIE

|                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Dlaczego powstał ten ebook?</b>                                         | 04 |
| <b>Pani cukinia i Pan batat</b>                                            | 05 |
| <b>Bezglutenowy serniczek bez laktozy</b>                                  | 06 |
| <b>Biskopt z kokosową masą budyniową</b>                                   | 07 |
| <hr/>                                                                      |    |
| <b>Tort leśny mech</b>                                                     | 08 |
| <b>Sernik owsiany</b>                                                      | 09 |
| <b>Ciasto z fasoli</b>                                                     | 10 |
| <b>Jogurtowe zielone babeczki dyniowe</b>                                  | 11 |
| <hr/>                                                                      |    |
| <b>Gryczana zebra</b>                                                      | 12 |
| <b>Fit snikers bez pieczenia</b>                                           | 13 |
| <b>Biskopt owsiany bez glutenu, jajek i laktozy z mascarpone i owocami</b> | 14 |
| <b>Kukurydziany cytrynowiec</b>                                            | 15 |
| <b>Muffinki kukurydziane z migdałami</b>                                   | 16 |
| <b>Ciasto dyniowe</b>                                                      | 17 |



|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| <b>Karobowe kulki fasolowe</b>                    | 18 |
| <b>Tartaletki owsiane w 3 minuty</b>              | 19 |
| <b>Owsiany jabłecznik</b>                         | 20 |
| <b>Orzechowa babka</b>                            | 21 |
| <b>Owsiane batoniki twarogowe bez pieczenia</b>   | 22 |
| <b>Szarlotka z ciecierzycy</b>                    | 23 |
| <b>Kokosowy cytrynowiec</b>                       | 24 |
| <b>Wege fit jagielnik raffaello bez pieczenia</b> | 25 |
| <hr/>                                             |    |
| <b>Moje triki w kuchni</b>                        | 26 |



Zapraszam na mój fanpage i instagram

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/NATALIADORADCA](https://www.facebook.com/nataliadoradca)





## Kim jestem, dlaczego taki ebook i co tutaj znajdziesz ?

mama.celiak to mój nick na Instagramie, więc tak zostało i tutaj.

Mam 31 lat, jestem mamą, celiakiem, doradcą dietetycznym, specjalistką SOIT z zakresu insulinooporności i cukrzycy. Kucharzenie to moja pasja i przymus, a jeszcze 10 lat temu byłam totalnym beztalenciem. Gotuję i piekę w najszybszy, najprostszy sposób, jak to tylko możliwe, a do tego zdrowo i wartościowo.

- ✓ Jeśli do tej pory pieczenie nie było Twoją pasją, wiązałaś je z długim czasem spędzonym w kuchni – ze mną je pokochasz i zrobisz to w szybki sposób!
- ✓ Ze mną Twoje wypieki będą: zdrowe, szybkie, bezglutenowe, bez alergenów, a przede wszystkim przygotowane z przyjemnością.
- ✓ Do przepisów dołączam swój komentarz oraz wskazówki.

Służę również pomocą bezpośrednio przy ustalaniu diety: [natalia.doradcadietetyczny@gmail.com](mailto:natalia.doradcadietetyczny@gmail.com)

Mam nadzieję, że Cię zainspiruję!♥

Jeśli tym moim e-bookiem nie uda mi się rozbudzić Twojego zamiłowania do pieczenia, sięgnij po kolejne – ja tak łatwo się nie poddam! ☺





## Wege fit bezglutenowy jagielnik Raffaello bez pieczenia

### Składniki:

200 g kaszy jaglanej  
3 kubki mleka roślinnego (u mnie sojowe)  
2 łyżki słodziwa (miód/ksylitol/erytrol)  
ok. 150 g wiórków kokosowych bez glutenu  
1 łyżka oleju kokosowego  
dekoracja (np. wiórki lub płatki kokosowe, roztopiona biała wege czekolada, owoce itp.)

### Wykonanie:

Kaszę jaglaną bardzo dokładnie przepłukaj wodą. Dolej mleko roślinne i gotuj, aż kasza będzie bardzo miękka i wchłonie płyn (15-20 minut).

Dodaj wiórki kokosowe, olej, słodzik i zblenduj.

Masę wyłóż do tortownicy (u mnie forma o średnicy 23 cm) wysmarowanej tłuszczem, silikonowej lub wyłożonej papierem do pieczenia.

Po przestygnięciu wstaw do lodówki na kilka godzin lub na noc.

Udekoruj: posyp wiórkami kokosowymi lub czekoladą, jeśli możesz sobie na to pozwolić.

Możesz użyć miodu lub słodziwa do smaku, albo dodać do ciasta banana i zblendować.

Możesz też dołożyć np. migdały na wierzch lub rodzynki, bądź użyć masła kakaowego.