



DESERY

BEZ GLUTENU, LAKTOZY I CUKRU

@DZIECIAKI_CUDAKI

WWW.DZIECIAKI-CUDAKI.PL

SPIIS TREŚCI

1. Tarta bananowa
2. Pieczone gruszki
3. Koktajl zielony
4. Koktajl kakaowy
5. Kolejne kroki
6. Deser kokosowy
7. Zapiekane owoce pod kruszonką
8. Deser daktylowo-bananowy
9. Monte jaglane
10. Owoce w koku moglu
11. Kokosanki
12. Krem awokado mango
13. Lody jogurtowo cytrynowe
14. Lody jogurtowo malinowe
15. Galaretka owocowa z sezamkami
16. Ciasteczka orzechowe
17. Szarlotka
18. Lody jogurtowe z mango
19. Biskopt z owocami i galaretką
20. Tarta cytrynowa



1. tarta bananowa

SPÓD

- 100g mąki orzechowej
- 5/6 daktyli

NADZIENIE

- 100ml mleka migdałowego
- 12 daktyli

DEKORACJA

- 3 dojrzałe banany
- łyczeczka kakao

Mąkę migdałową oraz daktyle wsypujemy do blendera kielichowego mielimy do połączenia składników. Ciasto wykładamy na formę do tarty (najlepiej z wyciąganym spodem). Równomiernie ugniatamy nie zapominając o bokach. Jeśli nie mamy formy z wyciąganym spodem można użyć zwykłej jednak ciasto przed wyciągnięciem należy zmrozić. Mleko migdałowe i daktyle blendujemy na gładką masę. W zależności od daktyli dodajemy więcej mleka tak aby krem miał konsystencję budyniu. Krem wykładamy na wcześniej przygotowany spód i rozsmarowujemy równomiernie. Na to układamy cienko pokrojone banany. Posypujemy gorzkim kakao i odsawiamy do lodówki.



2. pieczone gruszki

SKŁADNIKI

- 2 duże dojrzałe gruszki
- małą garstkę orzechów laskowych
- pół szklanki jogurtu naturalnego
- 2 łyżki miodu
- łyżka masła

Nieobrane gruszki przekrajamy na pół. łyżeczką wydrążamy pestki i układamy skórkę w dół w naczyniu żaroodpornym. łyżeczkę masła i pół łyżeczki miodu rozpuszczamy i smarujemy gruszki. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 200°C na 30-40 min. aż się zarumienią. Czas pieczenia zależy od dojrzałości gruszki. Orzechy laskowe rozgniatamy i prażymy, po chwili dodajemy miód. Wszystko razem mieszamy. Gotowe gruszki polewamy jogurtem naturalnym i na koniec dodajemy orzechy w miodzie.