

Deser z tapioki



Składniki:

- 40 g drobnych ziaren tapioki,
- 400 ml mleka kokosowego,
- około 100 ml mleka,
- 45 g cukru (zamiennie ksylitol)
- skórka otarta z jednej cytryny, sok z połowy cytryny dodatkowo dowolne owoce (np. maliny)

Oba rodzaje mleka wlewamy do rondla z grubym dnem i zagotowujemy.

Wsypujemy tapiokę i gotujemy około 15 minut, cały czas mieszając. W połowie dodajemy cukier i startą skórkę z cytryny - zostawiamy około 1/4 do ozdoby.

Tapiokę pozostawiamy do wystygnięcia i mocnego schłodzenia. Mieszamy z sokiem z cytryny i przekładamy deser do miseczek, ozdabiamy owocami i skórką z cytryny.

Można przygotować sos z cukru i mrożonych truskawek.

Ciastka owsiane



Składniki

- ✓ 1/2 kostki masła/ olej kokosowy dla wersji bezglutenowej
- ✓ 1 szklanka cukru trzcinowego / ksylitolu
- ✓ 8 łyżek mleka/mleka zbożowego dla bezmlecznych
- ✓ 4 płaskie łyżki kakao
- ✓ 3 szklanki płatków owsianych / owsianych bezglutenowych
- ✓ ewentualnie dodatkowo pokruszone orzechy lub nasiona

Masło, cukier, kakao i mleko zagotować. Dosypać płatki owsiane i ew. orzechy, dokładnie wymieszać. Nakładać na papier do pieczenia lub na talerz małą czubatą łyżeczkę masy. Schłodzić ok 4 godzin.

Bakaliowe kulki



Składniki:

- Szklanka dowolnie wybranych suszonych owoców (żurawina, rodzynki królewskie, morele, daktyle)
- szklanka dowolnych orzechów (laskowe, migdały, nerkowce, słonecznik)

Wszystko włożyć do malaksera i zmiksować na masę. Z masy lepimy kulki i obtaczamy we wiórkach kokosowych, czekoladzie, cukrze itp.

Krem czekoladowy z awokado



- ✓ Awokado
- ✓ 3 łyżki kakao
- ✓ 150g daktyli
- ✓ Schłodzone mleko kokosowe
- ✓ 2 łyżki cukru pudru / ksylitolu

Daktyle sparzyć, po 15 minutach precedzić, ostudzić. Wszystkie składniki razem zblendować. Z mleczka kokosowego bierzemy tylko tę sztywną warstwę, bez wody (dlatego musi być schłodzone).

Naleśniki

Składniki :

- ✓ 1 jajko
- ✓ 2 szklanki mleka
- ✓ 200 g mąki (wg uznania: pszenna, orkiszowa)
- ✓ 40 g zmielonych płatków (np. owsianych, jęczmiennych), lub dowolnych orzechów



Naleśniki bezglutenowe, bezmleczne

Składniki:

- ✓ 1 jajko
- ✓ 2 szklanki dowolnego mleka zbożowego
- ✓ 100g mąki gryczanej
- ✓ 100g mąki kukurydzianej
- ✓ 40 g zmielonych płatków (np. owsianych, jęczmiennych), lub dowolnych orzechów