

## РЕЦЕПТЫ БЕЗГЛЮТЕНОВОЙ ВЫПЕЧКИ

### БАНАНОВО -ЯГОДНЫЕ ЛЬНЯНЫЕ КЕКСЫ

#### Ингредиенты:

- ✓ 1 стакан муки из киноа  
(можно просто перемолоть киноа в фудпроцессоре)
- ✓ 2 ст. ложки гречневой муки
- ✓ ¼ стакана перемолотых семян льна
- ✓ 1 ст. ложка пекарского порошка (не обязательно)
- ✓ 1 чайная ложка молотой корицы
- ✓ ½ стакана кленового сиропа (можно заменить любым другим натуральным подсластителем)
- ✓ ¼ чайной ложки соли
- ✓ ½ стакана сушеных ягод черники или клюквы
- ✓ ½ стакана пюре очень спелого банана
- ✓ ¼ стакана растительного масла (оливкового/виноградных косточек/рисового)
- ✓ ½ стакана воды



#### Способ приготовления:

Разогрейте духовку до 200°С. Смешайте сухие ингредиенты (включая чернику) в средней миске.

В отдельной миске смешайте жидкие ингредиенты (включая бананы). Соедините вместе и тщательно перемешайте.

Разложите тесто в предварительно смазанную растительным маслом форму для кексов и выпекайте 20-25 минут, пока кексы не станут золотистого цвета.

### ОЛАДЫ С ЯБЛОКАМИ И КОРИЦЕЙ

#### Ингредиенты:

- ✓ 3 яйца
- ✓ 2 столовые ложки кленового сиропа
- ✓ ½ ч. л. соли
- ✓ 1 ч. л. корицы
- ✓ 3 натертых зеленых яблок
- ✓ ¾ чашки муки из миндальных орехов  
(можно смолоть орехи самим комбайне)
- ✓ 1 ч. л. лимонной цедры
- ✓ растительное масло для смазывания формы  
для запекания



### Способ приготовления:

Натрите яблоки и слегка их отожмите. Смешайте с остальными ингредиентами. Хорошо перемешайте.

Нагрейте духовку до 180гр. Смажьте форму для запекания растительным маслом.

Сформируйте небольшие оладушки и сложите их в форму. Выпекайте 10-15 минут, затем переверните и выпекайте еще 10-15 минут. По желанию можно полить оладьи кленовым сиропом и посыпать корицей перед подачей.

## МИНДАЛЬНЫЙ ХЛЕБ

### Ингредиенты

- ✓ 200 гр. миндальной муки
- ✓ 200 гр. грушевого пюре (можно купить готовое или измельчить груши в фудпроцессоре).
- ✓ 5 столовых ложек масла виноградных косточек
- ✓ щепотка соли
- ✓ 1 чайная ложка соды



### Способ приготовления:

Разогрейте духовку до 180 градусов. Сначала взбейте венчиком все ингредиенты, кроме миндальной муки.

Добавьте миндальную муку и мешайте до однородности. Смажьте оливковым маслом дно формы и посыпьте миндальной мукой. Выложите массу в форму и разровняйте. Выпекайте 30 мин.

## БЕЗГЛЮТЕНОВАЯ ЗАПЕКАНКА С ГРИБАМИ

### Ингредиенты для основы:

- ✓ 1/2 стакана муки из хумуса
- ✓ 1 стакан рисовой муки
- ✓ 1/2 стакана грецких орехов
- ✓ 1/2 стакана воды
- ✓ 1 столовая ложка растительного масла холодного отжима
- ✓ 1 чайная ложка пекарского порошка

### Ингредиенты для начинки:

- ✓ 1 столовая ложка растительного масла холодного отжима
- ✓ 1 большая луковица
- ✓ 3 гриба портобелло, нарезанных кубиками
- ✓ упаковка грибов шимиджи или эноки (можно заменить на любые другие грибы)
- ✓ орегано, перец, соль по вкусу



#### Ингредиенты для заправки:

- ✓ 1 стакан сырых орехов кешью (предварительно замоченных на 2 часа в воде)
- ✓ 1 стакан воды
- ✓ 3 зубчика чеснока
- ✓ 1/ чайной ложки соли

#### Способ приготовления:

Все ингредиенты основы смешайте в фудпроцессоре до получения однородной массы.

Форму для выпекания смажьте растительным маслом и выложите полученное тесто тонким слоем, разровняв его руками.

Приготовьте начинку - разогрейте масло в сковороде, потушите лук до прозрачности.

Добавьте грибы и специи и жарьте до готовности грибов. Выложите начинку сверху на тесто.

Сложите все ингредиенты заправки в чашу блендера и смешайте до получения густой жидкой массы. Залейте этой массой грибы.

Поставьте в духовку и выпекайте при температуре 160гр. 40 минут.

### КЕКС ИЗ МУКИ СПЕЛЬТЫ И ТЫКВЫ.

#### Ингредиенты:

- ✓ 2 яйца
- ✓ ½ стакана масла виноградных косточек (или заменить любым другим растительным маслом холодного отжима)
- ✓ 1/2 стакана кленового сиропа
- ✓ 2 стакана натертой тыквы
- ✓ 1 стакан цельной муки из спельты
- ✓ 1 стакан цельной муки из киноа
- ✓ 1 чайная ложка гашенной пищевой соды
- ✓ ¼ чайной ложки порошка мускатного ореха
- ✓ 1 чайная ложка корицы и щепотка соли
- ✓ 1 стакан грецких орехов (если хотите менее калорийный вариант, то можно орехи не добавлять)



#### Способ приготовления:

Просто все ингредиенты перемешать в миске до получения однородной массы: переложить в форму для выпекания и печь при 180 гр. примерно 45 минут.

## ТОРТ ИЗ МУКИ СПЕЛЬТЫ

### Ингредиенты:

- ✓ 4 яйца
- ✓ ½ стакана кленового сиропа
- ✓ ½ стакана масла виноградных косточек или оливкового масла
- ✓ 2 стакана муки спельты
- ✓ 1 чайная ложка пищевой соды
- ✓ ¾ стакана свежесжатого апельсинового или яблочного сока
- ✓ 1 стакан сушеной в яблочном соке клюквы
- ✓ 1 чайная ложка экстракта ванили (по желанию)



### Способ приготовления:

Взбить яйца с кленовым сиропом и маслом. Смешать муку с пищевой содой. Соединить все ингредиенты вместе, аккуратно перемешивая. Выпекать в заранее разогретой духовке при температуре 170-180 градусов приблизительно 40-50 минут до готовности.

## ПАНКЕЙКИ

### Ингредиенты:

- ✓ ¾ стакана муки из спельты
- ✓ ¼ стакана муки из гречки
- ✓ 2 столовые ложки кленового сиропа
- ✓ 1,5 чайной ложки соды.
- ✓ ¼ чайной ложки лимонной кислоты
- ✓ 0,5 чайной ложки соли
- ✓ 1 яйцо.
- ✓ ½ стакана кокосового крема
- ✓ ½ стакана воды
- ✓ 3 столовые ложки масла виноградных косточек



### Способ приготовления

В глубокой миске смешиваем все сухие ингредиенты, возьмите венчик и секунд 30 перемешайте их. Затем добавляете яйцо, воду, кленовый сироп, кокосовый крем, масло виноградных косточек и тщательно перемешиваете до образования густого теста. Разогреваете сковороду на среднем огне БЕЗ МАСЛА и ложкой выкладываете будущие панкейки.

## СЛАДКИЙ ПУДИНГ ИЗ ТАПИОКИ С ЯГОДАМИ

### Ингредиенты:

- ✓ 3 столовые ложки тапиоки
- ✓ 1 стакан кокосового молока
- ✓ 1 стакан воды
- ✓ 4 столовые ложки кленового сиропа
- ✓ Ваниль - по желанию
- ✓ Ягоды



### Способ приготовления:

Гранулы тапиоки залить холодной водой на пару часов. Они впитают воду и увеличатся в 2-3 раза.

Затем варить тапиоку в большом количестве воды 10 минут и процедить через сито.

Должны получиться прозрачные шарики. В кастрюлю с толстым дном наливаем кокосовое молоко, воду и добавляем кленовый сироп и ваниль. Варим, помешивая, минут 10-15 пока не выварится треть жидкости. Добавляем тапиоку и варим еще пару минут. Подавать теплым или охлажденным с ягодами.

## ШОКОЛАДНЫЕ КЕКСЫ ИЗ КОКОСОВОЙ МУКИ

### Ингредиенты:

- ✓ 1/2 стакана предварительно просеянной кокосовой муки
- ✓ 1 ч.л. гашеной соды
- ✓ 3 столовые ложки порошка какао (или кэроба)
- ✓ 1/4 стакана тхины (кунжутной пасты)
- ✓ 2 ст.л. оливкового масла
- ✓ 3/4 стакана кленового сиропа  
(можно заменить стивией/медом/сиропом из тпинамбура)
- ✓ 1 ч.л. экстракта ванили
- ✓ 2 яйца
- ✓ 1 стакан миндального или кокосового молока



### Способ приготовления:

Нагреть духовку до 180 градусов. Смазать маслом формочки для выпекания. Соединить все ингредиенты и перемешать миксером до получения однородной массы. Разложить по формочкам и поставить в духовку на 25-30 мин.

## ХЛЕБ ИЗ СЕМЯН ЛЬНА

### Ингредиенты:

- ✓ 1 стакан перемолотых семян льна
- ✓ 5 столовых ложек оливкового масла
- ✓ 4 яйца
- ✓ 1 чайная ложка гашеной питьевой соды
- ✓ 3 столовые ложки кленового сиропа (не обязательно)
- ✓ Щепотка соли



### Способ приготовления:

Тщательно перемешать все ингредиенты. Выложить в смазанную маслом форму. Запекать при температуре 180 гр 20-25 мин

## ВИШНЕВЫЙ ПИРОГ

### Ингредиенты:

- ✓ ½ стакана качественного растительного масла
- ✓ 4 яйца
- ✓ ½ стакана кленового сиропа
- ✓ 5 пакетиков стивии
- ✓ ¾ стакана гречневой муки
  - + ¾ стакана муки из киноа
  - + ¾ стакана муки из тапиоки
  - + ¼ стакана перемолотых семян льна(можно заменить любой другой мучной смесью)
- ✓ 1 чайная ложка гашеной соды
- ✓ 1 стакан козьего йогурта
- ✓ 1,5 стакана вишни без косточек



### Способ приготовления:

Смешать все виды муки в отдельной миске. Желтки растереть с кленовым сиропом. Белки взбить со стивией. Смешать все ингредиенты, чтобы получилось жидкое тесто. Вылить половину в форму для выпекания. Сверху слой вишни и залить оставшимся тестом. Выпекать при 180 гр. 40-50 мин.

## МАФФИНЫ БЕЗ МУКИ

### Ингредиенты:

- ✓ 2 банана
- ✓ 3 яйца
- ✓ ягоды

### Способ приготовления:

Помять бананы вилкой, добавить к ним яйца и взбить все вместе. В формочки разложить ягоды и залить яично-банановой смесью. Выпекать в духовке 15 минут при температуре 190 гр.



## ЛЕЧЕБНАЯ КАША

### Ингредиенты:

- ✓ 1 стакан коричневого риса
- ✓ 1 стакан пшена
- ✓ 1 стакан киноа
- ✓ ½ стакана кунжута

### Способ приготовления:

Прокалить все по отдельности на сухой сковороде. Остудить и перемолоть до образования порошка. Хранить в холодильнике. Варить на маленьком огне под крышкой из расчета на 2 столовые ложки смеси – 1 стакан воды.



## МИНДАЛЬНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

### Ингредиенты:

- ✓ 1 стакан миндальных орешков (предварительно замочить, очистить от кожуры и измельчить)
- ✓ 2 яичных белка
- ✓ Цедра 1 лимона или апельсина
- ✓ 8 пакетиков стивии



**Способ приготовления:**

На противень положить бумагу для выпекания и смазать ее растительным маслом.

Перемешать все ингредиенты. Мокрой рукой разложить смесь тонким слоем небольшими кружочками. Запекать при температуре 170-180 градусов минут 10 (следить за цветом).

Конечно, стивию в этом печенье можно заменить сахарной пудрой из коричневого сахара.

Но тогда калорийность продукта значительно увеличится.