



“Konditoreja bez glutēna un cukura: receptes un izejvielas apzināta uztura ēdienkartei:”

Šefpavāre Ina Poliščenko

24/ 03/ 2022

Mandeļu miltu sviesta cepumi

4 glāzes rupjie mandeļu milti
1 glāze mandeļu sviests
1/2 glāze svaiga medus vai dateļu pasta
2 tējk. jūras sāls
2 paciņas stēvijas pulveris

Liek bļodā visas izejvielas un kārtīgi samaisa. Mīklu liek starp pergamenta papīriem un izveltnē vienmērīgā biezumā. Atdzesē ledusskapī 30 minūtes. Izņem no ledusskapja, noņem virsējo papīru. Mīklu sagriež vēlamajā formā un cep 140 °C temperatūrā 20 - 30 minūtes.

Banānu maize

nogatavojušies banāni, 3 gab.
1 banāns dekorēšanai
stēvija 30 ml
kokosriekstu eļļa 50 ml
rīsu milti 175 ml
kukurūzas ciete 50 g
kokosriekstu milti 50 g
cepamā soda 1 tējk.
maltas linsēklas 3 ēd. k.
augu piens 6 ēd. k.
1/2 tējk. Sāls
1/2 tējk. ksantāna sveķi (nav obligāti)

Vispirms pagatavo vegānisko “olu” – sajauc 3 ēdamk. maltas linsēklas ar augu pienu un ļauj tam ievilkties. Tikmēr kārtīgi saspaida banānus un pievieno tiem stēviju un kokosriekstu eļļu, kā arī vegānisko “olu”. Tad atsevišķā bļodā sajauc kukurūzas cieti, rīsu un kokosriekstu miltus, pievieno cepamo sodu, šķipsniņu sāls, ksantāna sveķus un kārtīgi samaisa. (Ksantāna sveķi palīdzēs mīklai labāk turēties kopā, bet var arī iztikt.) Miltu maisījumam pievieno banānu masu, kārtīgi samaisa un liek mīklu pannā, kas ieziesta ar eļļu. Ja vēlas, pirms cepšanas var



dekorēt ar banānu, kas vertikāli pārgriezts uz pusēm un uzlikts uz maizes virskārtas. Cep apmēram 40 minūtes 180 °C un veselīgā banānmaize ir gatava!

Sēklu cepumi

sēklu maisījums 150 g
banāns 1 gab.

Banānu saspaida un samaisa ar sēklām. Veido formu, cep 160 °C 12 minūtes.

Šokolādes *raw* kūka ar riekstu un sēklu miltu pamatni

Pamatne

Kakao pulveris 3/4 glāzes
mandeļu milti 3/4 glāzes
dateļu cukurs 1/2 glāze
kokosriekstu sviests 1/4 glāzes
Indijas rieksti 100 g

Visas sastāvdaļas liek blenderī, sablendē viendabīga masā, liek kūkas pamatnē, kurā ieklāts pergamenta papīrs, izlīdzina, liek ledusskapī atdzesēties. Kūkas formas diametrs 18 cm.

Šokolādes ganaša pildījums

kakao pulveris 2 1/4 glāzes
Banāni 5 gab. (vai 2 glāzes agaves sīrups)
stēvija 20 ml
kokosriekstu sviests 1 glāze

Visas sastāvdaļas liek blenderī, sablendē viendabīgā masā, lai nav graudains. Lej pāri kūkas pamatnei, liek ledusskapī atdzesēties. Pasniedz ar svaigām ogām, žāvētiem augļiem vai riekstiem.