**Słodko, pysznie, apetycznie i bez glutenu z Appetitą**

**Po obiedzie na stole obowiązkowo powinien pojawić się… deser! Czy w wersji bez glutenu słodkości mogą być równie smaczne? Oczywiście, że tak! Pyszne bezglutenowe przekąski można wyczarować we współpracy z marką Appetita, która dzieli się swoimi przepisami i patentami na bezglutenowe cuda.**

Kilka lat temu dieta bezglutenowa szturmem wtargnęła do Polski. Dla jednych to moda, dla innych – konieczność. Szczęśliwie osoby na niej przebywające nie są zdane na monotonię zahaczającą o nudę. Również amatorzy słodkości nie muszą rezygnować ze swoich przyjemności, a tym samym przeżywać katuszy. Dzięki różnorodnym zamiennikom dla glutenu można przygotować wyśmienite ciasta, torty, desery, ciasteczka czy przekąski, które zadowolą nawet najbardziej wymagających łasuchów. Łakocie bez tego alergenu mogą być nie tylko pyszne, ale i zróżnicowane!

Marka Appetita dzieli się przepisami i patentami na słodkości na bazie produktów, naturalnie niezawierających glutenu. Dzięki nim dobry smak i styl może stać się pyszną codziennością dla wszystkich, w tym dla osób przebywających na diecie eliminacyjnej.

**Przepisy:**

**Tort z kremem cytrynowym**

**Składniki:**

**Biszkopt:**

l 6 jajek

l 200 g cukru

l 100 g mąki kukurydzianej

l 50 g mąki ziemniaczanej

**Lemon curd:**

l 3 cytryny

l 200 g drobnego cukru

l 1 łyżka Cukru wanilinowego z linii Domowe Sekrety Appetita

l 2 całe jajka

l 2 żółtka

l 1 łyżka mąki ziemniaczanej

l 50 g masła

l 300 ml śmietany 30%, schłodzonej

l 2 łyżki cukru pudru

**Nasączenie:**

l pół szklanki wody

l sok z połowy pomarańczy

l 1 łyżka cukru pudru

**Sposób przyrządzenia:**

*Biszkopt*

Piekarnik nagrzać do 180 ˚C. Białka oddzielić od żółtek, ubić na sztywną pianę. Stopniowo, po łyżce dodawać cukier, cały czas ubijając mikserem. Następnie dodawać po jednym żółtku. Mąkę ryżową połączyć z ziemniaczaną, dodać połowę do masy jajecznej, połączyć delikatnie szpatułką. Dosypać drugą połowę mieszanki, wymieszać tylko do połączenia się składników. Tortownicę o średnicy 25 cm wyłożyć papierem do pieczenia (tylko spód), przelać masę biszkoptową. Piec ok. 40 minut (do suchego patyczka), wyjąć ciasto obkroić boki, ostudzić.

*Lemon curd*

Wycisnąć sok z 3 cytryn. Wszystkie składniki oprócz masła umieścić w garnuszku z grubym dnem, podgrzewać na małym ogniu cały czas mieszając, aż masa się zagotuje i powstanie gęsty budyń. Od razu przełożyć do czystej, suchej miski, położyć na wierzch kawałeczki masła. Kiedy masło się rozpuści, wymieszać lemon curd i całkowicie ostudzić.

*Krem*

Zimną śmietanę ubić na sztywno z cukrem pudrem, zmniejszyć obroty miksera i powoli dodawać lemon curd. Zmiksować do uzyskania gładkiej masy.

Biszkopt przekroić na 3 blaty, każdy z nich nasączyć mieszanką soku, cukru i wody. Pierwszy blat położyć na dnie tortownicy, zapiąć obręcz. Wyłożyć ⅓ kremu, przykryć blatem i powtórzyć czynności z pozostałymi biszkoptami. Wierzch posmarować kremem, zostawić odrobinę na boki.

**Szybki serniczek dyniowy bez cukru**

**Składniki:**

l 500 g twarogu sernikowego lub półtłustego twarogu dwukrotnie zmielonego

l 3 jaja

l 200 g puree z dyni

l 90 g cukru kokosowego lub ksylitolu

l 1 budyń waniliowy

l 50 g płatków migdałowych

l 1 łyżeczka Cynamonu mielonego z linii Domowe Sekrety Appetita

l masło i mąka kukurydziana do wysmarowania formy

l świeża mięta do podania

**Sposób przyrządzenia:**

Piekarnik nagrzać do 180 ˚C. W misie miksera umieścić wszystkie składniki oprócz migdałów i połączyć do uzyskania jednolitej masy. Naczynie żaroodporne lub ceramiczne kokilki wyłożyć papierem do pieczenia lub wysmarować masłem i oprószyć mąką kukurydzianą. Przelać masę sernikową i posypać migdałami. Zapiekać ok. 30 minut, aż wierzch będzie złocisty, a migdały uprażone. Ostudzić, podawać z listkami świeżej mięty.

**Mini bezy**

**Składniki:**

**Bezy:**

l białka z ok. 3 dużych jaj

l 150 g cukru drobnego

l 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej

l 1 łyżeczka Cukru wanilinowego z linii Domowe Sekrety Appetita

**Lukier:**

l 50 g cukru pudru

l 1 łyżeczka soku z cytryny

l kilka kropel soku z buraka

**Sposób przyrządzenia:**

Piekarnik nagrzać do 120 ˚C(bez termoobiegu). W suchej, czystej misie miksera umieścić białka i miksować do uzyskania sztywnej, białej piany. Stopniowo, po łyżce dodawać cukier i cukier wanilinowy, cały czas miksując na najwyższych obrotach miksera. Pod koniec dodać mąkę ziemniaczaną i zmiksować tylko do połączenia się składników. Przełożyć masę do rękawa cukierniczego. Prostokątną blachę wyłożyć papierem do pieczenia i wyciskać małe bezy w dowolnym kształcie (bezy można też nakładać szpatułką). Piec przez 30 minut, a następnie zmniejszyć temperaturę do 90 ˚C i suszyć bezy jeszcze przez 45 minut. Wyjąć z piekarnika i ostudzić. Aby udekorować bezy, należy połączyć wszystkie składniki lukru, aż powstanie gęsta masa. Dekorować wedle uznania.

**Francuskie makaroniki z kremem malinowym**

**Składniki:**

**Makaroniki:**

l 150 g mąki migdałowej (lub zmielonych migdałów przesianych przez drobne sitko)

l 2 x 150 g cukru pudru

l 2 x białko z jajka (łącznie ok. 110 g)

l 1 mały kieliszek wody

l szczypta soli

l kilka kropli różowego barwnika spożywczego w płynie

**Krem:**

l 150 g malin (świeżych lub mrożonych)

l 100 ml śmietany 30%

l 2 łyżki cukru pudru

l 1 łyżka Cukru wanilinowego z linii Domowe Sekrety Appetita

l 200 g białej czekolady Goplana

**Sposób przyrządzenia:**

*Makaroniki*

Piekarnik rozgrzać do temp. 150 ˚C. Połączyć mąkę migdałową i cukier puder, przesiać przez drobne sitko. W osobnej misce połączyć białko z jajka i barwnik, dodać do mieszanki migdałowej, wymieszać do połączenia się składników, odstawić. W małym garnku przygotować syrop cukrowy, mieszając wodę i 150 g cukru pudru. Kiedy syrop osiągnie temperaturę 112 ˚C (konieczne będzie użycie termometru cukierniczego), w osobnej misce zacząć ubijać pozostałe białko. Gdy syrop osiągnie temp. 118 ˚C, wlać go do ubijanych białek, nie przestając miksować. Kontynuować ubijanie przez kolejne 5-7 minut, aż masa nieco się ostudzi, przełożyć ją do masy migdałowej i mieszać silikonową szpatułką tylko do momentu aż masa będzie z niej spływać jednym strumieniem. Przełożyć do rękawa cukierniczego i wyciskać 2-2,5 cm makaroniki na specjalną matę silikonową lub na papier do pieczenia. Piec przez 20 minut, całkowicie wystudzić przed zdjęciem z maty lub papieru.

*Krem*

Cukier puder, cukier wanilinowy i maliny zagotować w garnuszku, następnie przecedzić przez sito, aby pozbyć się pestek. Śmietankę podgrzać, dodać białą czekoladę, zdjąć z ognia i po chwili wymieszać. Dodać przygotowany mus malinowy, dokładnie połączyć z masą czekoladową. Schłodzić w lodówce, aż masa będzie sztywna.

Przekładać ostudzone makaroniki - najlepiej smakują następnego dnia po przełożeniu kremem.

Więcej kulinarnych informacji na stronie [www.SmakiStyl.pl](http://www.SmakiStyl.pl).

**Producent:** Colian Sp. z o.o.

**Marka:** Appetita

**Produkty:**

l Cukier wanilinowy Appetita z linii Domowe Sekrety Appetita 15g, 30g, cena ok. 0,60 zł / opakowanie

l Cynamon mielony Appetita z linii Domowe Sekrety 15 g, cena ok. 1,60 zł/opakowanie