Zapraszam na YouTube ×
Wolisz oglądać i słuchać zamiast czytać? Zapraszam na YouTube i Podcast Dowiedz się więcej

1 sierpnia 2016 Aga Kopczyńska na wynos/ na wycieczkę, Przepisy, z owocami, zdrowe słodkości

Placek z kaszy gryczanej – bez dodatku tłuszczu, czteroskładnikowy

Oto kolejny przepis dla opornych. Prościej być nie może. Ten placek z owocami jest pyszny, słodki, sycący, odżywczy. Bez dodatku tłuszczu. Można oczywiście go zrobić z innymi owocami – wedle uznania. Tym razem na tapecie borówki.

AgaMaSmaka.pl

Na co?

Taki prosty placek z owocami to świetny pomysł na **weekendowy deser**, ale także jako sycąca **przekąska do szkoły czy pracy**.

AgaMaSmaka.pl

Czego potrzebujesz?

Aby zrobić taki placek z owocami, konieczny dobry blender, robot lub inne urządzenie wysokoobrotowe do wyrobienia ciasta i zmiksowania daktyli. Będziesz także potrzebować piekarnika, sita i foremki na tartę (u mnie silikonowa, o średnicy 30 cm).

AgaMaSmaka.pl

Placek z owocami – składniki:

- 400 g kaszy gryczanej niepalonej,
- 200 g daktyli suszonych,
- 200 g dojrzałego banana,
- 250 g borówek.

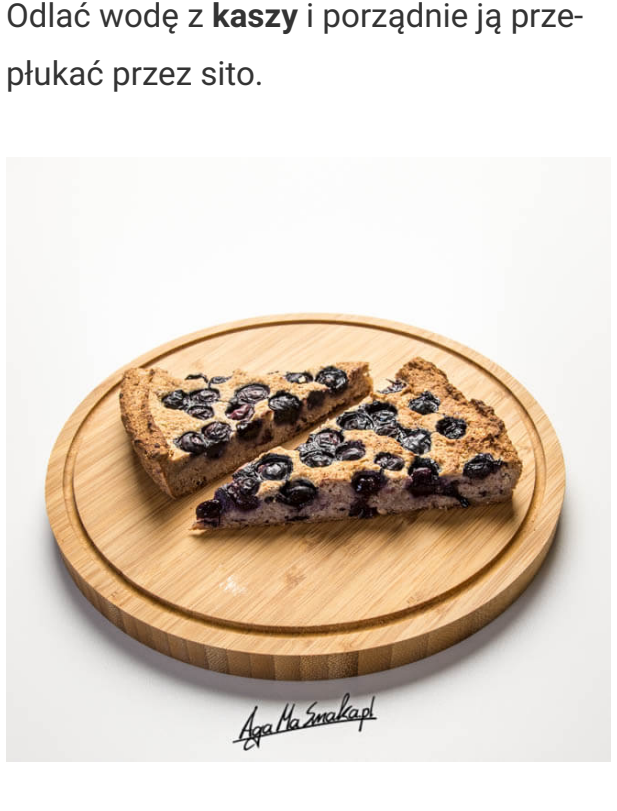
AgaMaSmaka.pl

Placek z owocami – przygotowanie:

Kaszę gryczaną niepaloną zalać zimną wodą i moczyć przez minimum 12 godzin.

Daktyle zalać gorącą wodą i pozostawić aż zmiękną. Odlać wodę. Jeśli masz mocny sprzęt to długie moczenie daktyli nie będzie konieczne, ale pamiętaj: te słabsze urządzenia mogą umrzeć śmiercią tragiczną jeśli potraktujesz je daktylami.

Odlać wodę z **kaszy** i porządnie ją przepłukać przez sito.



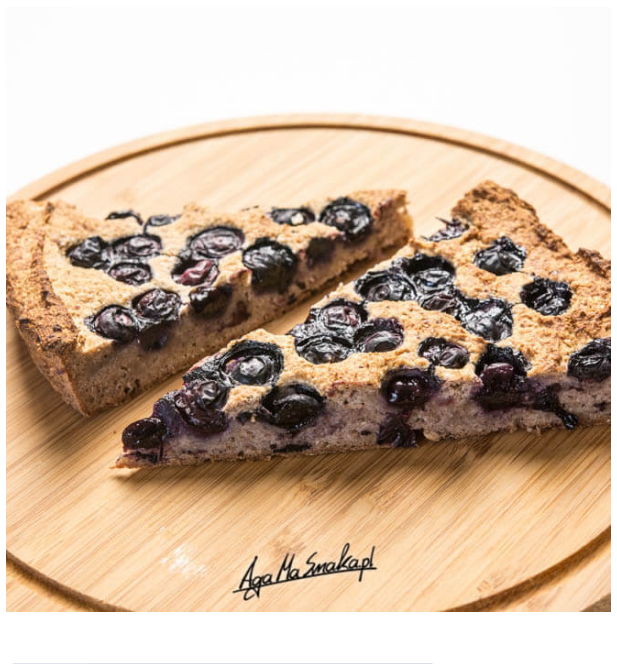
Zblendować na gładko **banany i daktyle**.

Dodać odcedzoną kaszę i zblendować **wszystko** bardzo dokładnie.

Ciasto przełożyć do foremki na tartę. Wyrównać ciasto i wyłożyć na nim borówki. Lekko je wcisnąć w ciasto.

Placek piec w temperaturze 180 stopni przez 35-40 minut.

Tu znajdziesz jeszcze inne przepisy z kaszy gryczanej.



Podziel się z innymi!

Na pewno zainteresuje Cię również:

Zdrowe przepisy z
Kaszą gryczaną

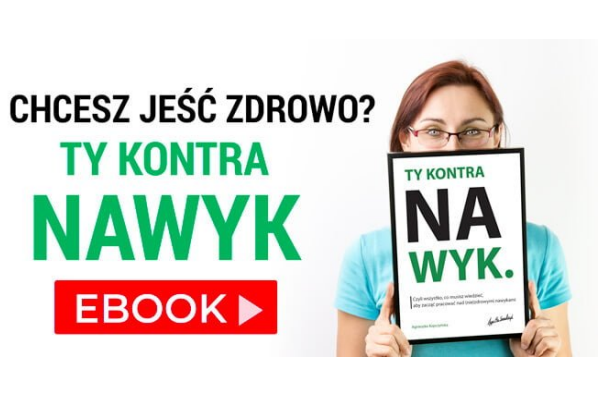
Zdrowe przepisy z kaszą gryczaną - 10 pysznych pomysłów

10 POMYSŁÓW NA
BEZGLUTENOWE
PODWIECZORKI

10 pomysłów na bezglutenowe podwieczorki dla dzieci

Co zamiast owsianki na śniadanie? - 10 pomysłów

bezglutenowe i wegańskie ciasto, gryka - przepisy, kasza gryczana - przepisy, proste przepisy bezglutenowe, przepisy na ciasto bez mąki, przepisy z bananami, przepisy z owocami jagodowymi, suszone daktyle zamiast cukru, szybkie i zdrowe gotowanie, słodycze z suszonymi owocami zamiast cukru



10 mitów o zdrowy...
10 MITÓW
O ZDROWEJ
DIECIE

KEEP
CALM
AND
EAT YOUR
VEGGIES

Lubię to! 69 tys.

Aga Kopczyńska

Zawodowo zajmuję się dietetyką, żywieniem i propagowaniem zdrowych nawyków. W skrócie: Pomagam ludziom lepiej żyć, dzięki temu że lepiej jedzą. Znajdziesz tu inspiracje zdrowotne, kulinarne i nie tylko.

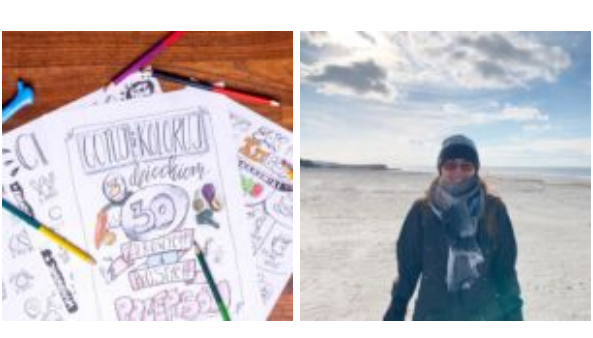
YouTube

Wolisz oglądać zamiast czytać?

Zasubskrybuj kanał YouTube

Dowiedz się jak powstają moje przepisy i zobacz niepublikowane zdjęcia: Instagram

agamasmaka
🥦🌶️🥔Pomagam ludziom lepiej żyć, dzięki temu że lepiej jedzą.🍓🥬🥒
Nowy e-book⬇️⬇️⬇️



zobacz więcej zdjęć Follow

97 komentarzy do “Placek z kaszy gryczanej – bez dodatku tłuszczu, czteroskładnikowy”

Karolina
1 sierpnia 2016 o 20:20

Mój synek ma alergię na mleko i jaja. Chętnie bym skorzystała z przepisu, ale boję się, że daktyle też nie będą dla niego bezpieczne. Czy można je zastąpić suszonymi rodzynkami i śliwkami?

ODPOWIEDZ

Aga
1 sierpnia 2016 o 20:21

Można. Tylko śliwki suszone są zwykle mniej słodkie więc poziom słodkości może być inny.

ODPOWIEDZ

Magda
1 sierpnia 2016 o 21:23

Ciasto wygląda pysznie! Czy kaszy nie trzeba gotować? Tylko namoczyć?

ODPOWIEDZ

Aga
1 sierpnia 2016 o 21:32

Tak. :-) Tylko namoczyć, na całą długą noc.

ODPOWIEDZ

Victori
3 sierpnia 2016 o 13:59

Nie udało się :c

ODPOWIEDZ

Aga
3 sierpnia 2016 o 14:02

Victori, ależ tu nie ma co się nie udać. Co nie tak z nim? I napisz, co zmieniałaś w przepisie, jeśli coś zmieniałaś. ;-)

ODPOWIEDZ

Victori
3 sierpnia 2016 o 14:08

Nic nie zmieniałam, zrobiłam tylko delikatnie mniejsza ilość, bo miałam resztę kaszy. Ciasto jest surowe ciągle w środku, ciapka mi wyszła. Już zaczynam myśleć, że to z piekarnikiem jest coś nie tak.

Aga
3 sierpnia 2016 o 14:13

Możliwe, że nie odcedziłaś porządnie wody? jaką konsystencję miało ciasto, kiedy nakładałaś do formy? Druga możliwość jest taka, że masz inną foremkę (mniejsza średnica) i ciasto wyszło za grube.

Victori
3 sierpnia 2016 o 14:21

Ciasto było bardzo gęste, musiałam wyjmować go łyżką z blendera. Formę mam o 3 centymetry mniejszą, ale też ciasta zrobiłam mniej, miałam nieco ponad 300 gram kaszy. Nie wiem co jeszcze może być nie tak.

Aga
3 sierpnia 2016 o 14:25

Lub po prostu za krótko może piekłaś? Jeśli masz słabszy piekarnik niż ja to może warto potrzymać dłużej. Jak widać na zdjęciach skórka mojego placka była już brązowa.

Victori
3 sierpnia 2016 o 14:30

Problem w tym, że wierzch jest już mooooocno ciemny, a środek wciąż surowy :(

Aga
3 sierpnia 2016 o 14:31

To jeszcze jedna myśl: może całość była niedokładnie zblendowana?

Victori
3 sierpnia 2016 o 14:45

To jest mozliwe, bo mój blender z niczym sobie nie radzi.

Aga
3 sierpnia 2016 o 14:52

Przynajmniej wiemy, w czym problem. ;) Niestety porządne zblendowanie ciasta jest ważne, bo inaczej właśnie piecze się nierównomiernie i wychodzą gnioty i surowizny. Wszystkie wilgotne tak mają.

Victori
3 sierpnia 2016 o 15:42

Więc od tego mogą mi wszystkie wypieki nie wychodzić… Zebrałam się w ostatnim tygodniu na kupno nowego blendera, jutro powinnam mieć. Wybieram się też do miasta, kupię kolejna porcję kasz i będę wszystkich przepisów próbować od nowa! :)

Aga
3 sierpnia 2016 o 15:45

Kciukole zaciśnięte! :-)

EWA
7 sierpnia 2016 o 12:57

Wygląda prze-pysz-nie!
Jutro się za to zabiorę jak kupię daktyle.
Jedno pytanie- czy może być kasza gryczana PRAŻONA?

ODPOWIEDZ

Aga
7 sierpnia 2016 o 19:57

Koniecznie niepalona.

ODPOWIEDZ

EWA
7 sierpnia 2016 o 21:23

Wielkie dzięki za odpowiedź.
W takim razie muszę jutro dokupić jeszcze kaszę :)

EWA
13 sierpnia 2016 o 14:10

Przed chwilą zrobiłam – kurde, ale to dobre :)

Aga
13 sierpnia 2016 o 20:11

No. :) też uwielbiam :)

Daga
14 sierpnia 2016 o 11:14

Polecam przepis – wyszło pyszne ciacho! Akurat na niedzielę z koleżankami w plenerze.:)

ODPOWIEDZ

Aga
14 sierpnia 2016 o 16:24

Cieszę się. :-)

ODPOWIEDZ

Zonia
31 października 2016 o 02:29

Straszną mam ochotę na to ciasto,ale nie mam dostępu do niepalonej kaszy ;((Czy można zrobić je z mąki gryczanej(z niepalonej gryki)?

ODPOWIEDZ

Aga
31 października 2016 o 12:20

Zonia spróbuj może z tym przepisem: http://www.agamasmaka.pl/2016/04/weganska-tarta-gryczana-owocami-lesnymi.html
Jest nieco inny, ale trochę podobny.

ODPOWIEDZ

Monika
25 stycznia 2017 o 10:32

witam, czy ciasto uda się z mrożonymi owocami?
jeśli tak to najpierw rozmrozić czy mrożone dodać?

ODPOWIEDZ

Aga
25 stycznia 2017 o 11:47

Monika, do tego http://www.agamasmaka.pl/2016/04/weganska-tarta-gryczana-owocami-lesnymi.html dawałam zamrożone. Możesz zaryzykować, ale daj ich może trochę mniej, bo puszczą wodę. :-)

ODPOWIEDZ

Aga
30 stycznia 2017 o 22:52

Pulchne to ciasto na pewno nie będzie. Konsystencja bardziej plackowata-zbita. Jeśli „gniot" to obstawiam niedokładne zblendowanie.

ODPOWIEDZ

Anna
8 lutego 2017 o 21:01

Dziś zrobiłam trzeci raz to ciasto. Nie dodałam owoców tylko kakao, by zrobić wersję „czekoladową". To jest pyszne! Zakochałam się w kaszy gryczanej. :) Przede mną placek z truskawkami i makowiec.

ODPOWIEDZ

Aga Kopczyńska
8 lutego 2017 o 21:04

Super :)

ODPOWIEDZ

Ania
26 lutego 2017 o 13:51

A mi to ciasto nie wyszło. Tak jakby surowe było w środku ;/ piekłam dłużej i dalej surowe … a szkoda bo przepięknie pachniało. Blender mam mocny, więc wydaje mi się że ciasto dobrze wyrobiłam. Ciasto było bardzo gęste. Dałam 100 g daktyli i dwa banany. Czy ta modyfikacja mogła popsuć ciasto? Z góry dziękuję.

ODPOWIEDZ

Aga Kopczyńska
26 lutego 2017 o 17:23

Aniu, wg podanych proporcji piekę to ciasto regularnie i zawsze wychodzi. Więc zakładam, że powodem są albo modyfikacje albo grubość ciasta (jaką