

Wegańskie tartaletki z kremem jaglanym i truskawkami (bez pieczenia, bez oleju, bez glutenu)

Zamarzyło mi się ostatnio zrobić jakiś fajny i zdrowy deserek bez pieczenia (ach, te upały...) z wykorzystaniem świeżych truskawek, których nie możemy się najeść (w końcu to sezon! ☐). I tak oto powstały wegańskie tartaletki z kremem jaglanym i kawałkami truskawek. Gdy Mąż pierwszy raz jak je zobaczył, to powiedział zachwycony: "Ale piękne różyczki dla mnie zrobiłaś!" ☐ No niech mu będzie, że to specjalnie dla niego ☐ W każdym razie tartaletki są pyszne i proste do zrobienia. Idealne dla alergików, bo nie zawierają glutenu i mleka krowiego. Niektórych może też ucieszy to, że nie ma w nich oleju ☐ Polecam!







Uwagi:

***Pierwszy raz zrobiłam spód do tych wegańskich tartaletek używając tylko słonecznika, nasion chia i słodkiego syropu. I naszym zdaniem wyszły idealne (z podanych proporcji wychodzi 5 tartaletek o średnicy 9 cm). Ale dusza eksperymentatora ☐ popchnęła mnie do dalszych testów i zrobiłam też spód z dodatkiem płatków owsianych – i też wyszły pyszne (z podanych proporcji 6 takich tartaletek). Zwykle jednak pomijam płatki owsiane, ale w przepisie podaję obie wersje.*

Kolejna uwaga dotyczy sposobu jedzenia ☐ Można tartaletki wyłożyć folią spożywczą i na nią nałożyć nasz spód, żeby potem móc łatwo wyciągnąć zawartość i mieć efektownie wyglądającą różyczkową tartaletkę. Ale my preferujemy wyjadanie zawartości łyżeczką lub widelczykiem bezpośrednio z metalowej foremki (wolimy ograniczyć zużycie folii – wiem, że ktoś może wydawać się ten krok zaniedbywalnie mały przy całej gamie innych plastikowych odpadów, które produkujemy, ale jak nie musimy, to nie używamy plastiku).

Tartaletki dekorujemy truskawkami i można, chociaż niekoniecznie trzeba, posmarować galaretką. Smak tartaletek jest dalej pyszny, ale dzięki niej tartaletki zamieniają się w efektownie wyglądające różyczki, co cieszy oko i pięknie wygląda na stole ☐

Składniki (5-6* tartaletek o średnicy 9 cm):

Spód:

- 1 szklanka (240 ml) ziaren słonecznika
- 2 łyżki (30 ml) nasion chia
- 2 łyżki (30 ml) syropu z agawy (3 łyżki, gdy używamy płatków owsianych)
- 1/2 szklanki (120 ml) płatków owsianych bezglutenowych* (opcjonalnie)

Nadzienie:

- 1/2 szklanki (120 ml) surowej kaszy jaglanej

- 1/2 szklanki (120 ml) mleka roślinnego np. sojowego
- 1 szklanka (240 ml) wody
- 1 łyżeczka wanilii
- 2-3 łyżki syropu z agawy (lub do smaku)

Dekoracja:

- świeże truskawki
- galaretka truskawkowa lub wiśniowa* (opcjonalnie)
- * Przygotowuję ją na połowie ilości wody podanej na opakowaniu np. 20 g (1/2 opakowania) galaretki roślinnej w proszku na 60 ml zimnej wody (1/4 zalecanej ilości). Gdy robię podwójną porcję tartaletek (10 sztuk), to używam całej galaretki (40 g) na 120 ml wody (połowę ilości zalecanej na opakowaniu)

Wykonanie:

Do blendera z ostrzem S wrzucamy ziarna słonecznika i miksujemy aż ziarna się zmielą – powstanie mąka słonecznikowa □ Dodajemy nasiona chia i syrop z agawy i miksujemy aż masa będzie dobrze połączona i kleista. (Gdy używamy płatków owsianych, to miksujemy je razem ze słonecznikiem na samym początku.)

Łyżką nakładamy masę na foremki tartaletek dokładnie rozprowadzamy po spodzie i bokach mocno dociskając. Jak pisałam wyżej, można foremki wcześniej wyłożyć folią spożywczą, ale ja tego nie robię.



Tartaletki wkładamy do lodówki i zabieramy się za przygotowanie jaglanego kremu.

Kaszę jaglaną płuczemy na sitku pod bieżącą wodą i przelewamy wrzątkiem. Przesypujemy z sitka do garnka z grubym dnem, zalewamy wodą i mlekiem, dodajemy wanilię i syrop i zagotowujemy. Następnie, skręcamy ogień i gotujemy pod

przykryciem na małym ogniu aż kasza będzie miękka (około 10-15 minut).

Lekko przestudzoną ugotowaną kaszę przekładamy do blendera z ostrzem S i miksujemy na gładką masę dosładzając ewentualnie do smaku. Gotowy krem jaglany wykładamy łyżką na spód tartaletek wyciągniętych z lodówki. Odstawiamy je na bok.



Truskawki dokładnie myjemy i kroimy na podłużne niezbyt cienkie kawałki i wkładamy do kremu budyniowego węższym końcem jak płatki kwiatuszka – patrz zdjęcie poniżej.





Galaretkę rozpuszczamy w zimnej wodzie i zagotowujemy przez około 2 minuty (patrz opakowanie). Gotową galaretkę studzimy

przez kilka minut. Używając pędzelka, smarujemy przestudzoną galaretką truskawki ułożone na wierzchu naszych tartaletek. I oto pyszny deser mamy gotowy. Zjadamy go od razu albo wkładamy do lodówki ☐

Smacznego!

- **Spodobał Ci się ten przepis? To bardzo się cieszę ☐
Będzie mi miło, jeśli skomentujesz i udostępnisz! Dzięki Tobie będzie on miał szansę dotrzeć do kogoś, kto być może potrzebuje go przeczytać.**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [lamarida.pl](#) FB**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida.pl](#) Instagram**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☐**