

Warsztaty-Zajęcia kulinarne – Bezglutenowe ciasto z rabarbarem

Drodzy Warsztatowicze!

Dzisiaj chciałbym Wam zaproponować ciasto z rabarbarem ,który jest bardzo bogaty w składniki odżywcze. Nasza dieta w okresie mniejszej aktywności fizycznej ,jest ważna bo pomaga nam w wzmocnieniu układu odpornościowego.

Więc proponuję Wam znowu coś nie tylko pysznego ale i zdrowego !

Lista zakupów:

- 5 jaj
- mąka kukurydziana ½ szklanki
- mąka kartoflana 1-2 łyżki
- 4 łodygi rabarbaru
- 2 łyżki ksylitolu

Przygotujcie sobie dwie miski, mikser ,nóż i deskę do krojenia , okrągłą formę do pieczenia 24 cm, papier do pieczenia ,



Rabarbar zawiera mnóstwo substancji biologicznie czynnych, które mają dobroczynny wpływ na zdrowie. Dzięki nim jedzenie rabarbaru wspomaga wzrok i pomaga zachować zdrową cerę. Ponadto podczas obróbki cieplnej z rabarbaru uwalniana jest rapontygenina, która ma właściwości antynowotworowe.

Oprócz tego to warzywo (Rabarbar jest warzywem) jest źródłem witamin i minerałów, takich jak witaminy A, C, E, potas, wapń, fosfor, magnez, kwas foliowy. Zawiera też dużo błonnika, który usprawnia pracę przewodu pokarmowego.



Tak wygląda rabarbar na grządce.

A więc na pewno warto jeść rabarbar ale uwaga ! Surowe liście rabarbaru nie powinny być spożywane w dużych ilościach, gdyż zawierają kwas szczawiowy, który źle wpływa na zęby, kości i przyczynia się do powstawania kamieni nerkowych. Aby rabarbar nabrał zdrowych właściwości, należy go poddać obróbce termicznej - piec lub gotować przez przynajmniej 20 minut.

Nie zapomnijcie umyć rąk i zaczynamy !

Jako pierwsze obierzcie rabarbar z cienkiej skórki. Obrane rabarbar kroimy na małe kawałki.



Pokrojony rabarbar
Odstawiamy na bok.



Przygotujcie sobie dwie miseczki i oddzielcie białka od żółtek. Uwaga ! W białku nie powinno być śladu żółtka! Tłuszcz z żółtka nie pozwoli nam na ubicie piany z białek!



ubijamy białka na sztywną pianę dodając 2 łyżki ksylitolu





Do tak ubitych białek dodajemy żółtka ,mąki i delikatnie łączymy łopatką do ciasta.



Do wyłożonej papierem do pieczenia formy, wlewamy delikatnie masę biszkoptową





Na wierzch ciasta kładziemy kawałki rabarbaru i delikatnie wciskamy do ciasta

Ciasto wstawiamy do nagrzanego piekarnika na 180 C pieczemy około 30-35 min



Smacznego

Drodzy Warsztatowicze!

Jestem pewna, że to ciasto z małą pomocą mamy lub taty możecie samodzielnie upiec.

Na naszych zajęciach kulinarnych trudnością okazało się oddzielania białka od żółtka, dlatego zawsze kupowałam więcej jaj w razie nieudanej próby....ale tylko ćwiczenia czynią z nas mistrzów!

Życzę Wam wiele radości podczas pieczenia.



Pozdrawiam Was serdecznie Mariola Zdera