Jabłecznik z mąką gryczaną

Barbara Strużyna

Polecane na: **ciasta**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

80 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- mąka gryczana - 1 szklanka
- mąka kokosowa - 1 szklanka
- mąka ryżowa pełnoziarnista - 1/2 szklanka
- jajka - 4 szt.
- olej kokosowy - 1 szklanka
- cukier kokosowy (lub inny) - 8 łyżka
- sól - 2 szczypta
- jabłka - 1 i 1/2 kg
- cukier trzcinowy - 5 łyżka
- mąka ziemniaczana - 2 łyżka
- agar - 1 łyżeczka

Dodatkowe info:

Bardzo polecam mąkę gryczaną.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Mieszamy mąki (gryczaną, kokosową, ryżową) dodajemy olej kokosowy (lepiej aby był w stałym stanie skupienia), cukier i szczyptę soli. Ciasto zagniatamy jak na kruche ciasto. Ja wkładam składniki do robota i tnę je nożem do mięsa. Jak się składniki połączą na koniec dodaję żółtka i jeszcze trochę tnę. Wyciągam ciasto z robota, gdyby mąki nie chciały się połączyć dodaję jeszcze trochę oleju kokosowego. Szybko zagniatam w kulkę i odcinam 1/3 ciasta. Zawijam mniejszą część i wkładam do zamrażalki lub lodówki. Drugą większą częścią wykładam tortownicę i wkładam do zamrażalki (lub lodówki).

KROK 2: Jabłka obieram i ścieram na tarce warzywnej. Do garnka wlewam 2 łyżki wody i wkładam utarte jabłka. Zagotowuję i na małym ogniu duszę do odparowania płynu. Na koniec dodaję cukier próbując słodycz jaka nam odpowiada (ja dodałam 5 łyżek cukru trzcinowego) można smak wzbogacić cynamonem lub mielonym imbirem. Do jabłek na koniec dodaję łyżkę mąki ziemniaczanej i łyżeczkę agaru (przesiewam przez sitko nad garnkiem i mieszam). Mieszam wszystko wyłączam gaz. Jabłka można przygotować podobnie jak i ciasto dzień wcześniej.

KROK 3: Ucieram na tarce mniejszą część ciasta (na grubych oczkach, można to zetrzeć robotem ale wtedy należy pamiętać aby zamrażać ciasto w mniejszych kawałkach). Ubiłam białka ze szczyptą soli i na koniec ubijania dodałam 4 łyżeczki cukru kokosowego i łyżkę mąki ziemniaczanej.

KROK 4: Ciasto w tortownicy wyciągamy z lodówki lub zamrażalnika, nakłuwamy widelcem w kilku miejscach. Wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180 C i pieczemy ok 20 min.

KROK 5: Na podpieczone ciasto wykładamy jabłka następnie wykładamy ubitą pianę z białek a następnie utarte ciasto. Należy jednak

pamiętać że gdy ciasta na wierzchu będzie zbyt dużo, to piana może po upieczeniu opaść (jak w tym przypadku) Następnym razem część utartego ciasta położę pod bite białka a pozostała część na wierzch.

KROK 6: Ciasto pieczemy przez ok 30-40 min.

Smacznego!!