
261. Wegański i bezglutenowy keks / Vegan and gluten-free fruit cake



Przepis na keks bezglutenowy

Dzisiaj prezentujemy pierwszy z tegorocznych świątecznych odcinków. Na początek naszych wegańskich i bezglutenowych propozycji dajemy keks na oleju. Równie łatwy w przygotowaniu, jak pyszny. Spróbujcie sami! Oczywiście odcinek ma też swoją angielską wersję z napisami przygotowanymi przez [Translab](#).



Today we're presenting the first of this year's Christmas episodes. Fruit cake is our first vegan and gluten-free proposal. It is equally easy to make and delicious. Try it for yourselves! The episode has English subtitles too, of course. They were prepared by [Translab](#).

Czas / Time: 90 min.

Ilość / Amount: 1 podłużna blacha chlebowa / 1 oblong bread pan

Składniki:

- 125 ml mleka kokosowego / coconut milk
- 125 ml pulpy z mango / mango pulp
- 100 ml oleju słonecznikowego / sunflower oil
- 1/2 szklanki mąki ryżowej / 1/2 glass rice flour
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej / 1/2 glass potato flour
- 1/2 szklanki mąki z ciecierzycy / 1/2 glass of chickpea flour
- 1 łyżka zmielonej łuski babki jajowatej / 1 tablespoon of ground blond psyllium husk
- 1/2 szklanki brązowego cukru pudru / 1/2 glass brown powdered sugar
- 1 łyżeczka sody / 1 teaspoon baking soda
- 25 dag bakalii (orzechy włoskie, migdały, rodzynki, żurawina) / 250 g walnuts, almonds, raisins, cranberries
- 2 łyżki kandyzowanej skórki pomarańczowej / 2 tablespoons candied orange peel
- 1 łyżka esencji waniliowej / 1 tablespoon of vanilla essence
- Brązowy cukier puder do posypania / Brown powdered sugar for sprinkling

Sposób przygotowania / Instructions:



Pyszny keks w wegańskim wydaniu

Przygotowanie keksu wegańskiego rozpoczynamy od tego, że pulpę z mango i mleko kokosowe wlewamy do miski, dodajemy cukier puder i miksujemy. Wszystkie gatunki mąki oraz sodę

mieszamy i wlewamy do nich wszystkie mokre składniki, czyli zmiksowaną pulpę, esencję waniliową i olej. Całość miksujemy na jednolitą masę. Orzechy oraz migdały siekamy i podprażamy na rozgrzanej patelni, a rodzynki i żurawinę przelewamy wrzątkiem. Do zmiksowanego ciasta dodajemy skórkę pomarańczową, orzechy oraz sparzone owoce i dokładnie mieszamy. Całość przelewamy do długiej silikonowej formy chlebowej i pieczemy w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C przez 50 minut. Po wyjęciu z piekarnika ciasto przestudzamy i posypujemy z wierzchu brązowym cukrem pudrem. Jeżeli nie mamy silikonowej formy, a pieczemy w formie metalowej, musimy ją posmarować olejem i oprószyć mąką ryżową. I już, keks bezglutenowy gotowy! Smacznego i na zdrowie! Sprawdź także inne nasze przepisy świąteczne, np. ten, w którym opisujemy, jak powinna wyglądać [kutia w pieczonych jabłkach](#).



Pour mango pulp and coconut milk into a bowl, add powdered sugar and mix. Mix all kinds of flour and baking soda. Add all wet ingredients to them: the mixed pulp, vanilla essence and oil. Mix it all into a smooth pulp. Chop the nuts and almonds and roast them on a hot pan. Scald raisins and cranberries with boiling water. Add candied orange peel, nuts and scalded fruit to the mixed dough. Stir it thoroughly. Pour it all into a long, silicone bread pan and bake in an oven heated up to 180°C for 50 minutes. When the cake is out of the oven, let it cool and later sprinkle it with brown powdered sugar. If you don't have a silicone bread pan and you're using a metal one, grease it with oil and sprinkle it with rice flour. Enjoy it! It's good for you! When you have no time to cook, visit our shop for other dishes: <https://ateliersmaku.pl/sklep/>