

Rețete de deserturi fără gluten

din făină, griș
și perle de
sorg





Cuprins

Despre sorg	3
Brownie	6
Sufleu din griș de sorg	8
Omletă dulce austriacă (Kaiserschmarrn)	10
Tort de ciocolată	12
Tort cu căpșuni și mascarpone	14
Gofre	16
Cozonac kuglof	18
Bomboane pufoase – cu cocos și castane	20
Găluște cu prune	
• fără gluten	22
• fără alergeni	24
Găluște cu brânză	26

Despre sorg

Ți-ar plăcea să te bucuri de deserturi sănătoase și fără gluten, al căror gust abia se deosebește de cel al preparatelor din făină de grâu? Ți-ar plăcea să urmezi o alimentație „normală”, dar mai sănătoasă – bogată în fibre, vitamine și carbohidrați cu absorbție lentă?

Dacă răspunsul tău la aceste întrebări este „DA”, atunci sorgul este alegerea perfectă pentru tine!

Sorgul este o cereală în mod natural fără gluten. Are un conținut nutritiv excepțional de ridicat: este o sursă bogată de proteine, amidon cu absorbție lentă, fibre, vitamine și minerale. Sorgul este cunoscut de peste 100 de ani de fermierii maghiari, însă a fost dat uitării o perioadă îndelungată, fiind folosit mai ales ca hrană pentru animale în ultimii ani.

Totuși, datorită valorii sale nutritive ridicate, este excelent și pentru consumul uman – mult mai sănătos decât grâul. Conform Asociației Dieteticienilor din Ungaria, sorgul este o alternativă perfectă la grâu într-o alimentație echilibrată fără gluten.

Poate fi consumat de persoanele care urmează o dietă fără gluten, de cei care suferă de boala celiacă, de sportivi sau de oricine are probleme digestive și urmează recomandarea medicului de a evita glutenul.

Pastele, pâinea, clătitele și deserturile pe bază de sorg au gustul și textura asemănătoare preparatelor tradiționale din făină de grâu — însă sunt mult mai sănătoase.

Pentru ce poți folosi făina de sorg? De exemplu:

- pentru pâine,
- pentru prăjituri și produse de patiserie,
- pentru îngroșarea sosurilor,
- pentru găluște,
- pentru clătite,
- pentru pizza etc.

Făina din sorg este o alternativă sănătoasă la făina de grâu, având un gust și o textură aproape identice, dar fiind prietenoasă cu dieta fără gluten.

Amestecul de făinuri Magic Mills poate fi folosit în bucătărie exact ca făina de grâu tradițională. Prin acest caiet de rețete dorim să-ți ușurăm munca: nu mai trebuie să experimentezi pentru a adapta rețetele clasice de produse de panificație și patiserie la făina de sorg — îți prezentăm direct rețete testate și reușite.

Pe lângă prăjiturile pe bază de făină de sorg, îți arătăm și deserturi în care ingredientul principal este grișul de sorg (asemănător grișului de grâu) sau perlele de sorg.

La începutul fiecărei rețete, indicăm și ce alte tipuri de diete (în afară de cea fără gluten) sunt compatibile cu desertul respectiv.

Brownie



fără gluten

Brownie

INGREDIENTE

- 70 g făină de sorg
- 120 g unt
- 150 g ciocolată neagră fără gluten
- 100 g zahăr sau îndulcitor echivalent
- 20 g cacao neîndulcită
- 2 ouă

MOD DE PREPARARE

1. Se topește untul și se amestecă cu zahărul și ciocolata.
2. Apoi se ia de pe foc și se tapetează o tavă de aproximativ 20×20 cm cu hârtie de copt.
3. În compoziția ușor răcită se adaugă ouăle, făina și cacaoa, amestecând până se obține o textură omogenă, fără cocoloașe.
4. Se coace în cuptorul preîncălzit, timp de 20 de minute, la 180°C, și se servește cu înghețată.

Sufleu din griș de sorg



fără gluten, fără lactoză și
fără zahăr

Sufleu din griș de sorg

INGREDIENTE

- 100 g griș de sorg
- 100 g zahăr sau îndulcitor echivalent
- 500 g lapte sau lapte vegetal
- 3 ouă (mărimea L)
- 5 g esență de vanilie
- 1 g coajă rasă de portocală și lămâie
- 10 g unt sau alternativă vegetală pentru ungerea tăvii
- 300 g dulceață

MOD DE PREPARARE

1. Se separă ouăle.
2. Grișul se fierbe până devine gros, la foc mic, amestecând continuu, împreună cu toate ingredientele, cu excepția ouălor.
3. Gălbenușurile se încorporează în grișul fierbinte, apoi se bate albușul spumă și se adaugă ușor în compoziția încă fierbinte.
4. Se toarnă într-un vas uns cu unt și se coace la 120°C (căldură sus-jos) timp de 50 de minute.
5. După ce se răcește la temperatura camerei, se taie felii și se servește cu dulceață sau sos de fructe.

Sfatul bucătarului: Este important să se coacă la temperatură scăzută; altfel, compoziția se va ridica prea mult în cuptor și se va lăsa după răcire.



Omletă dulce austriacă (Kaiserschmarrn)



fără gluten, fără lactoză și
fără zahăr

Omletă dulce austriacă (Kaiserschmarrn)

INGREDIENTE

- 300 g făină fină de sorg
- 120 g zahăr, eritrit sau alt îndulcitor echivalent
- 10 g zahăr vanilat sau zahăr vanilinat fără zahăr
- 3 ouă (mărimea L, aprox. 180–200 g)
- 200 ml lapte
- 1 g sare
- 50 g unt / ulei / grăsime
- 1 g coajă de lămâie
- 2 g coajă de portocală
- 50 g stafide

MOD DE PREPARARE

1. Se separă ouăle. Albușurile se păstrează la frigider.
2. Gălbenușurile se bat cu 120 g de zahăr (sau eritrit), zahărul vanilat și laptele. Cu o spatulă se încorporează făina de sorg, stafidele, sarea și coaja rasă de lămâie și portocală.
3. Albușurile se bat spumă tare și se încorporează ușor în aluat, fără a sparge spuma.
4. Într-o tigaie mare, antiaderentă (de cel puțin 28 cm diametru), se topește untul și se toarnă aluatul. Se gătește amestecând continuu cu o lingură de lemn, scuturând tigaia din când în când, până când capătă o textură sfărâmicioasă.
5. Se servește cu sirop de arțar, sirop de zmeură, dulceată, sos de vanilie, ciocolată, caramel sau mere caramelizate.



Tort de ciocolată



fără gluten

Tort de ciocolată

INGREDIENTE

Pentru blat:

- 160 g amestec de făinuri Magic Mills UniMix
- 8 ouă (mărimea M)
- 20 g cacao
- 180 g zahăr
- 1 plic (12 g) praf de copt

Pentru cremă:

- 500 ml lapte
- 5 linguri zahăr
- 1 plic budincă de ciocolată (praf)
- 150 g ciocolată neagră sau cu lapte
- 350 g unt

MOD DE PREPARARE

1. Se amestecă praful de budincă cu 5 linguri de zahăr și 5 linguri de lapte rece până se obține o compoziție fără cocoloașe. Restul de lapte se aduce la punctul de fierbere, se adaugă amestecul de budincă și se fierbe până se obține o cremă groasă. Se ia de pe foc și se adaugă ciocolata ruptă în bucăți, amestecând până se topește complet. Se lasă la răcit în frigider. În timp ce crema se răcește, se pregătește blatul.
2. Pentru blat, se folosește o formă de tort cu diametrul de 23 cm. Dacă forma este mai mică, tortul va fi mai înalt; dacă este mai mare, tortul va fi mai lat și mai scund. Forma se tapetează cu hârtie de copt sau se unge cu margarină pentru a preveni lipirea.
3. Ouăle se separă. Gălbenușurile se bat cu o parte din zahăr. Într-un bol separat, se amestecă făina cu praful de copt și cacaoa. Albușurile se bat spumă tare cu restul de zahăr — sunt gata atunci când spuma nu cade din vas dacă îl întoarcem invers.
4. La gălbenușuri se adaugă treptat amestecul de făină și spuma de albuș, amestecând ușor pentru a nu se pierde aerul din compoziție. Aluatul se toarnă în forma de tort.
5. Între timp, cuptorul se preîncălzește la 180°C. Blatul se coace timp de 25 de minute. Deoarece fiecare cuptor coace diferit, este recomandat să fie verificat din când în când. Se poate testa cu o scobitoare — dacă iese curată, blatul este gata.
6. După coacere, blatul se lasă la răcit. Este indicat să se îndepărteze pereții formei pentru a evita acumularea de umiditate. După răcire, blatul se taie în trei straturi egale.
7. Între timp, crema de budincă și ciocolată s-a răcit complet. Untul, lăsat la temperatura camerei cu o oră înainte, se bate spumă. După câteva minute de mixare, se adaugă crema de budincă în mai multe etape, amestecând până se obține o cremă netedă și uniformă.
8. Cu această cremă se ung straturile blatului. Este important să se păstreze suficientă cremă pentru a acoperi tortul la final. După asamblare, tortul se dă la frigider pentru o oră, apoi se acoperă complet cu cremă. Se decorează cu cremă, fulgi de ciocolată sau ornamente după preferință.

Tort cu căpșuni și mascarpone



fără gluten

Tort cu căpșuni și mascarpone

INGREDIENTE

Pentru blat:

- 180 g amestec de făinuri Magic Mills UniMix
- 8 ouă (mărimea M)
- 180 g zahăr
- 1 plic (12 g) praf de copt

Pentru cremă:

- 300 g căpșuni
- 100 g zahăr
- 250 g mascarpone
- 400 ml frișcă lichidă
- 2 plicuri întăritor pentru frișcă

MOD DE PREPARARE

1. Se prepară mai întâi crema. Căpșunile se curăță, se zdrobesc cu o furculiță și se lasă la scurs pentru a elimina excesul de suc — ideal printr-o sită cu ochiuri mici. Frișca lichidă se bate spumă tare cu zahărul pudră și întăritorul pentru frișcă. La final, se adaugă treptat mascarponele, continuând mixarea până se obține o cremă aerată. În cele din urmă se încorporează piureul de căpșuni. Crema se lasă la frigider timp de o oră — este mai ușor de lucrat cu ea rece.
2. Pentru blat, se folosește o formă de tort cu diametrul de 23 cm. Dacă forma este mai mică, tortul va fi mai înalt; dacă este mai mare, va fi mai lat și mai scund. Forma se tapetează cu hârtie de copt sau se unge cu margarină pentru a preveni lipirea.
3. Ouăle se separă. Gălbenușurile se bat cu o parte din zahăr, iar făina se amestecă cu praful de copt. Albușurile se bat spumă tare cu restul de zahăr — sunt gata când spuma rămâne stabilă chiar dacă bolul este întors invers.
4. La gălbenușuri se adaugă treptat amestecul de făină și spuma de albuș, amestecând ușor pentru a păstra textura aerată. Compoziția se toarnă în forma de tort.
5. Între timp, cuptorul se preîncălzește la 180°C. Blatul se coace timp de 25 de minute. Deoarece fiecare cuptor coace diferit, este recomandat să fie supravegheat și testat cu o scobitoare: dacă aceasta iese curată, blatul este copt.
6. După coacere, blatul se lasă la răcit. Este indicat să se îndepărteze pereții formei pentru a evita acumularea de umiditate. Când s-a răcit complet, blatul se taie în trei straturi egale.
7. Cu crema de căpșuni și mascarpone se umplu straturile tortului, păstrând suficientă cremă pentru acoperirea finală. După asamblare, tortul se lasă la frigider pentru o oră, apoi se îmbracă în cremă. Se poate decora cu cremă, căpșuni proaspete sau frișcă.

Gofre



fără gluten, fără lactoză și
fără zahăr

INGREDIENTE

- 300 g făină fină de sorg
- 120 g zahăr, eritrit sau alt îndulcitor echivalent
- 10 g zahăr vanilat sau zahăr vanilinat fără zahăr
- 3 ouă (mărimea L, aprox. 180–200 g)
- 200 ml lapte
- 1 g sare
- 50 g unt / ulei / grăsime
- 1 g coajă de lămâie
- 2 g coajă de portocală
- 50 g stafide

MOD DE PREPARARE

1. Se separă ouăle. Albușurile se păstrează la frigider.
2. Gălbenușurile se bat cu 120 g de zahăr (sau eritrit), zahărul vanilat și laptele. Cu o spatulă se încorporează făina de sorg, stafidele, sarea și coaja rasă de lămâie și portocală.
3. Albușurile se bat spumă tare și se adaugă ușor în aluat, amestecând cu grijă pentru a nu sparge spuma.
4. Aluatul se toarnă în aparatul de gofre, bine uns cu unt, și se coace până devine auriu și crocant.
5. Se poate servi pudrat cu zahăr, stropit cu sirop de arțar, sau alături de fructe, frișcă ori puțină ciocolată topită.

Cozonac kuglof



fără gluten, opțional fără
zahăr

Cozonac kuglof

INGREDIENTE

- 300 g amestec de făinuri Magic Mills UniMix
- 5 ouă
- 200 g zahăr sau eritrit
- 160 g unt
- coaja rasă de la 1 lămâie
- 1 plic praf de copt
- 200 ml lapte
- 1 linguriță extract de vanilie
- 3 linguri cacao neîndulcită

MOD DE PREPARARE

1. Se preîncălzește cuptorul la 160°C.
2. Se separă ouăle, iar albușurile se bat spumă tare.
3. Gălbenușurile se bat cu zahărul până devin cremoase, apoi se adaugă untul, laptele și extractul de vanilie. Când amestecul devine omogen, se adaugă făina cernută împreună cu praful de copt și coaja rasă de lămâie. La final, se încorporează ușor spuma de albuș, având grijă să nu se piardă aerul din compoziție.
4. Forma de kuglof se unge cu unt și se tapetează cu făină. Jumătate din compoziție se toarnă în formă, iar în cealaltă jumătate se adaugă cacaoa neîndulcită și se amestecă. Compoziția cu cacao se toarnă peste cea simplă. Cu ajutorul unei linguri, se pot trasa ușor linii pentru a obține un efect marmorat.
5. Se coace în cuptorul preîncălzit timp de aproximativ 50 de minute. Se verifică dacă este copt în mijloc cu o scobitoare — dacă iese curată, kugloful este gata.

Bombocane pufoase – cu cocos și castane



fără gluten, opțional fără
zahăr

Bomboane pufoase – cu cocos și castane

INGREDIENTE

Cu cocos:

- 240 g făină fină de sorg Magic Mills
- 2 lingurițe praf de copt
- un praf de sare
- 90 g fulgi de cocos
- coaja rasă de la 1 lămâie
- 1 linguriță zeamă de lămâie
- 150 g zahăr
- 60 g margarină
- 2 ouă

Cu castane:

- 240 g făină fină de sorg Magic Mills
- 3 lingurițe praf de copt
- un praf de sare
- coaja rasă de la 1 lămâie
- 1 linguriță zeamă de lămâie
- 150 g zahăr
- 60 g margarină
- 2 ouă
- 250 g pastă de castane

MOD DE PREPARARE

Cu cocos:

- 1.Într-un bol mai mare se amestecă ingredientele uscate: făina de sorg, praful de copt, sarea, fulgii de cocos și coaja rasă de lămâie.
- 2.Într-un alt bol, margarina la temperatura camerei se mixează cu zahărul, apoi se adaugă zeama de lămâie și ouăle, amestecând bine până se obține o compoziție omogenă.
- 3.Cele două amestecuri — cel uscat și cel umed — se combină, frământând un aluat neted, ușor lipicios.
- 4.Aluatul se acoperă și se lasă la frigider cel puțin o oră, pentru a deveni ușor de modelat.
- 5.După răcire, se formează biluțe de mărimea unei nuci, care se rostogolesc bine prin zahăr pudră vanilat.
- 6.Se așază într-o tavă tapetată cu hârtie de copt, la distanță unele de altele, și se coc în cuptorul preîncălzit la 180°C (cu ventilație) timp de aproximativ 12 minute.
- 7.Bomboanele sunt gata când partea superioară se crapă ușor, dar interiorul rămâne moale.

Varianța cu castane:

Rețeta de mai sus se poate îmbogăți cu 250 g pastă de castane și încă 1 linguriță de praf de copt. Pasta de castane se adaugă împreună cu ingredientele umede, iar restul pașilor din modul de preparare rămâne neschimbat.

Găluște cu prune



fără gluten, se poate prepara
și fără zahăr

Găluște cu prune

INGREDIENTE

- Cartofi – 7 bucăți de mărime medie (aprox. 1,2 kg cruzi)
- Griș de sorg Magic Mills – 3 linguri
- Sare – 2 lingurițe mici
- Ouă – 3 bucăți
- Amestec de făinuri din sorg UniMix – 350 g
- Pesmet fără gluten – 150 g

Pentru umplutură:

- Prune – aproximativ 15 bucăți mici sau medii
- 100 g amestec de zahăr pudră și scorțișoară

MOD DE PREPARARE

1. Cartofii se fierb în coajă până se înmoaie. Se curăță apoi și se pasează cu o presă de cartofi, după care se lasă să se răcească bine.
2. Când s-au răcit, se adaugă toate celelalte ingrediente și se frământă un aluat moale, care se lasă să se odihnească 5 minute, apoi se mai frământă ușor o dată.
3. Blatul de lucru se presară cu puțină făină. Aluatul se întinde într-o foaie de 0,5–1 cm grosime și se taie în pătrate de aproximativ 10×10 cm. Resturile se pot aduna și întinde din nou, pentru a nu risipi aluatul.
4. Pe fiecare pătrat se pune puțin amestec de zahăr pudră cu scorțișoară și jumătate de prună (spălată și fără sâmbure). Se adună colțurile pătratului spre centru și se sigilează ușor, astfel încât pruna să fie complet acoperită de aluat — altfel, în timpul fierberii, se poate desface. Se formează biluțe netede, cu mișcări delicate.
5. Între timp, se pun la fiert aproximativ 4 litri de apă cu puțină sare. Când apa clocotește, se adaugă găluștele. După ce apa începe din nou să fiarbă, iar găluștele se ridică la suprafață, acestea sunt fierte. În timpul fierberii, nu se amestecă apa, pentru a nu se sfărâma găluștele.
6. Când sunt gata, se scot ușor cu o strecurătoare și se lasă la scurs.
7. Într-o cratiță separată, se încinge puțin ulei și se prăjește pesmetul fără gluten la foc mic, până devine auriu.
8. Găluștele scurse se tăvălesc una câte una în pesmetul prăjit, prin mișcări ușoare, fără a le zdruncina. Se așază apoi pe un platou și se servesc calde.

Găluște cu prune



versiune „fără de toate”

Găluște cu prune „fără de toate”

INGREDIENTE

- 800 g cartofi
- 2 linguri pline de tărațe de psyllium
- 100 ml apă
- 5 g sare
- 150 g amestec de făinuri din sorg UniMix

Pentru umplutură:

- 10 prune, tăiate în jumătăți sau sferturi
- 100 g amestec de zahăr pudră și scorțișoară
- 150 g pesmet fără gluten

MOD DE PREPARARE

1. Cartofii se coc în coajă, în cuptor, până devin moi. După coacere, se lasă puțin la răcit, apoi se scoate miezul cu o lingură și se pasează cu zdrobitorul de cartofi. Se lasă să se răcească complet.
2. Între timp, se pregătește înlocuitorul de ou: se amestecă 100 ml apă cu 2 linguri pline de tărațe de psyllium și se lasă 10 minute să se gelificeze. Se va obține o compoziție de tip gel.
3. Când cartofii s-au răcit, se adaugă toate celelalte ingrediente și se frământă un aluat moale, care se lasă la odihnit 5 minute. După aceea se frământă din nou puțin. Planșa de lucru se presară ușor cu făină. Aluatul se întinde într-o foaie de 0,5–1 cm grosime, apoi se taie în pătrate de aproximativ 10×10 cm. Resturile se pot aduna și întinde din nou, fără pierderi.
4. Pe fiecare pătrat se presară puțin zahăr pudră cu scorțișoară, apoi se pune o jumătate de prune (fără sâmbure). Se prind ușor colțurile pătratului și se sigilează aluatul astfel încât să acopere complet fructul – altfel, în timpul fierberii, prune ar putea ieși afară. Se modelează bile delicate, având grijă ca fructul să nu iasă la suprafață.
5. Între timp, se fierb aproximativ 4 litri de apă ușor sărată. Când apa clocotește, se adaugă găluștele. Când acestea se ridică la suprafață, înseamnă că sunt fierte. Apa nu se amestecă în timpul fierberii, pentru a evita ruperea găluștelor.
6. După fierbere, se scurge apa fierbinte și găluștele se lasă la scurs într-o strecurătoare.
7. Între timp, într-o cratiță se încălzește puțin ulei. În acesta se prăjește pesmetul fără gluten, la foc mic, până devine auriu.
8. Găluștele scurse se tăvălesc, una câte una, în pesmetul rumenit — nu se agită, ci se rostogolesc ușor prin mișcarea vasului. Se așază pe un platou și se servesc calde.

Găluște cu brânză din griș de sorg



fără gluten, se poate prepara
și fără ou și fără zahăr

Găluște cu brânză din griș de sorg

INGREDIENTE

- 150 g griș de sorg Magic Mills
- 500 ml lapte
- îndulcitor după gust
- 150 g brânză de vaci
- nuci sau alune măcinate
- 100 g amestec de fructe de pădure

MOD DE PREPARARE

1. Se fierbe laptele, se adaugă îndulcitorul și grișul. Se amestecă continuu până se obține o compoziție groasă, apoi se adaugă brânza de vaci și se amestecă bine. Se formează bile din compoziție și se rostogolesc în nucă măcinată.
2. Din fructele de pădure se prepară un sos, care se toarnă peste găluște înainte de servire.

Sfat: Dacă nu preferi sosul de fructe, poți servi găluștele cu smântână subțiată.