



Ταρτάκια βανίλιας χωρίς αλεύρι/γλουτένη (low-carb & keto)

Υλικά για τις βάσεις:

- 100γρ Keto Tart Mix
- μία πρέζα θαλασσινό αλάτι
- 40γρ ερυθριτόλη ή Sukrin Gold
- 20γρ κοπανισμένο χρυσό λιναρόσπορο
- 40γρ λιωμένο άοσμο λάδι καρύδας
- 1/3 κ.γ. σποράκια φυσικής βανίλιας

Υλικά για την κρέμα:

- 200γρ γάλα καρύδας (όχι κονσέρβα)
- 2 κ.γ. (6γρ) guar gum
- 1/3 κ.γ. σποράκια φυσικής βανίλιας
- 65γρ ερυθριτόλη άχνη ή Sukrin Gold χτυπημένη σε άχνη ή ζάχαρη καρύδας άχνη
- 10γρ λάδι καρύδας



Υλικά για τη διακόσμηση:

- φρούτα της αρεσκείας σας (πχ φράουλες, βατόμουρα, σταφύλια)

Εκτέλεση:

1. Βάλτε το λιναρόσπορο σε ένα μπωλ μαζί με 5 κ.σ. νερό και αφήστε τον για 5-10 λεπτά να φουσκώσει.
2. Ανακατέψτε τα πρώτα 5 στεγνά υλικά σε ένα μπωλ (αν έχετε δυνατό μούλι κάντε την ερυθριτόλη/sukrin άχνη).
3. Ανακτέψτε σε ένα μικρό μπωλ το λάδι με τη σταγόνα βανίλιας.





4. Προσθέστε το λάδι με τη βανίλια και τον φουσκωμένο λιναρόσπορο στα στεγνά υλικά και ανακατέψτε με ένα κουτάλι. Στη συνέχεια ζυμώστε λίγο με το χέρι μέχρι να ομοιογενοποιηθεί το ζυμάρι σας.
5. Χωρίζετε σε 20 μερίδες τη ζύμη σας, ζυμώνετε ένα μικρό μπαλάκι και πλάθετε τη βάση σας. Αν έχετε ειδική φόρμα σαν τη δική μου βάζετε τη ζύμη σε κάθε εσοχή και ανοίγετε στη μέση το κενό. Αλλιώς χρησιμοποιείτε μία φόρμα για muffins και φτιάχνετε 8 περίπου μεγαλύτερα ταρτάκια. Ψήνετε στους 180 βαθμούς χωρίς αέρα για 20-30 λεπτά ανάλογα με το φούρνο μέχρι να ροδίσουν. Τα αφήνετε να κρυώσουν καλά.
6. Ανακατεύετε πρώτα το γάλα, το γλυκαντικό και τη βανίλια. Αν έχετε λίγο χρόνο παραπάνω αφήστε λίγο το μείγμα για να δώσετε χρόνο στο γλυκαντικό να διαλυθεί στο υγρό. Στη συνέχεια ρίχνετε το guar gum σιγά σιγά, αν έχετε χρησιμοποιήστε ένα στραγγιστήρι για να αποφύγετε το σβόλιασμα, ΑΝΑΚΑΤΕΥΟΝΤΑΣ ΣΥΝΕΧΩΣ, αλλιώς θα σας σβολιάσει. Θα χρειαστεί 2-3 λεπτά ανακάτεμα μέχρι να πήξει εντελώς. Τέλος προσθέστε το λιωμένο λάδι καρύδας. Μοιράστε στα ταρτάκια την κρέμα.
7. Βάζετε από πάνω τα φρούτα της αρεσκείας σας.

