Kruche rogaliki bezglutenowe (bez mleka, jajek, drożdży)

Dzisiaj proponujemy Wam przepis na bezglutenowe, kruche rogaliki. Jest to fajna alternatywa dla osób na diecie eliminacyjnej. Rogaliki są zrobione bez dodatku drożdży i proszku do pieczenia. Przygotowanie rogalików wydaje się czasochłonne, ale jest to fajny deser na każdą okazję, dlatego warto poświęcić na to czas. Możecie również użyć innego nadzienia niż proponowane przez nas. Z tego przepisu wychodzą 24 małe rogaliki. Jeżeli macie ochotę, wypróbujcie też przepis na bezglutenowe rogale a'la Marcińskie. Polecamy!

Składniki na ciasto:

- ¾ szklanki mąki owsianej
- 1/2 szklanki mąki jaglanej
- 1/4 szklanki mąki kukurydzianej
- 1/4 szklanki mąki ryżowej
- 1/4 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1/2 szklanki cukru pudru
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 średni ugotowany ziemniak (70g)
- 1/3 szklanki jogurtu sojowego naturalnego
- 125 g margaryny

Nadzienie:

- 50g orzechów nerkowca
- 2 1/2 łyżki wiórków kokosowych (czubate)
- 1/2 szklanki gęstego musu jabłkowego (zmiksowanego)
- ewentualnie trochę cukru

Na wierzch:

- mleko kokosowe do posmarowania rogalików

- posiekane orzechy nerkowca (do posypania)

Przygotowanie nadzienia:

Zaczynamy od przygotowania nadzienia, ponieważ masa potrzebuje trochę czasu, żeby się zagęścić. Mielimy orzechy nerkowca na mąkę, dodajemy pozostałe składniki i dokładnie mieszamy. Odstawiamy masę na około 2 godziny.

Przygotowanie ciasta:

Do dużej miski przesiewamy mąki, wsypujemy cukier puder i cukier waniliowy. Dokładnie mieszamy składniki, a następnie dodajemy przetartego przez praskę lub sitko ziemniaka, jogurt oraz pokrojoną w małą kostkę zimną margarynę. Wyrabiamy ciasto rękoma do połączenia składników. Lepimy z ciasta kulę, zawijamy folią spożywczą i schładzamy w lodówce co najmniej 1 godzinę. Ciasto może się trochę przyklejać do rąk, ale po schłodzeniu nie jest ono już tak lepkie. Po wyjęciu z lodówki ciasto dzielimy na 2 części. Jedną część kładziemy na stolnicę wysypaną mąką kukurydzianą, drugą chowamy do lodówki. Ciasto rozwałkowujemy dość cienko na kształt koła o średnicy około 25 cm (w razie potrzeby podsypujemy mąką). Dzielimy na 12 części. Na szerszą część nakładamy małą łyżeczkę nadzienia i zwijamy delikatnie, podważając nożem (ciasto jest dość delikatne) w kierunku węższej części. Boki rogalików lekko zaginamy i kładziemy na wyłożoną papierem blachę. Za pomocą pędzelka smarujemy rogaliki mlekiem kokosowym i posypujemy posiekanymi orzechami nerkowca. Tak postępujemy z resztą ciasta. Pieczemy w 200 stopniach przez ok. 20 minut. Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Babeczki jaglano–owsiane (bez glutenu, mleka, jajek)

Mamy dla Was kolejny przepis na bezglutenowy deser. Babeczki jaglano-owsiane nie zawierają jaj i mleka zwierzęcego. Robi się je po prostu błyskawicznie. U nas stały się ostatnio hitem! A jak smakują? Spróbujcie sami!

Składniki:

Suche:

- 3/4 szklanki mąki jaglanej
- 3/4 szklanki mąki owsianej bezglutenowej
- 3/4 szklanki mąki z tapioki
- 2/3 szklanki cukru
- 1 cukier cytrynowy lub waniliowy
- 2 płaskie łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia

Mokre:

- 3/4 szklanki mleka kokosowego
- 1/4 szklanki oleju

Przygotowanie:

Do miski przesiewamy mąki oraz proszek do pieczenia, dodajemy cukier i cukier cytrynowy/waniliowy. Suche składniki dokładnie mieszamy, a następnie wlewamy mleko kokosowe i olej. Mieszamy do połączenia wszystkich składników. Masę przekładamy do foremek na babeczki (najlepiej najpierw do papierowych) do 3/4 ich wysokości. Pieczemy w 180 st. C około 15-20 min. Z podanej ilości ciasta otrzymamy około 12 babeczek (foremki są różnej wielkości). Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Bezglutenowa babka bananowa (bez pszenicy, mleka, jajek)

Kto ma ochotę na babkę? Nasz nowy przepis to bezglutenowa babka bananowa. Jest pyszna, łatwa i szybka w wykonaniu, więc zaangażujcie do pomocy dzieci. Cukier w przepisie możecie zastąpić erytrytolem lub ksylitolem. Tego ostatniego potrzebujemy wtedy mniej niż cukru, bo jest słodszy. Natomiast, jeżeli nie macie budyniu, użyjcie mąki ziemniaczanej lub skrobi kukurydzianej (90g – tyle, ile wynosi masa proszku budyniowego) oraz dodajcie wanilię lub cynamon. Polecamy!

Składniki suche:

- 2 budynie waniliowe (u nas firmy Celiko)
- 1/2 szklanki mąki ryżowej białej BIO
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej BIO
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 2 czubate łyżki mąki sojowej BIO
- 2 płaskie łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia
- 3/4 szklanki cukru

Składniki mokre:

- 2 duże dojrzałe banany (po obraniu 180g)
- 1 szklanka mleka kokosowego
- 1/2 szklanki oleju
- 1 łyżka octu jabłkowego

Przygotowanie:

Mąki przesiać do dużej miski, dodać cukier oraz proszek do pieczenia i wszystko dokładnie wymieszać. Następnie pognieść widelcem banany (nie musi być idealna miazga). Do suchych składników dodać banany, mleko kokosowe, ocet jabłkowy i olej. Ponownie dobrze wymieszać, przełożyć do natłuszczonej i obsypanej mąką kukurydzianą foremki do babki. Piec w nagrzanym do 200 stopni piekarniku przez około godzinę. Po lekkim wystudzeniu wyjąć babkę z formy. Wystudzoną babkę można posypać cukrem pudrem, polukrować lub polać polewą czekoladową. Smacznego!

Bezglutenowa babka bananowa

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Bezglutenowe babeczki czekoladowe (bez glutenu, mleka, jajek, soi)

Chyba każdy ma czasem ochotę na „coś słodkiego”. Wtedy dobrze jest zrobić coś samemu, bo wiemy, co jemy. Dziś mamy dla Was pyszne bezglutenowe babeczki czekoladowe – szybkie w wykonaniu i idealne na chwilę przy herbatce, piknik czy dodatek, nawet, do drugiego śniadania. Nasze są dodatkowo bez alergenów, które najczęściej uczulają. Dodatkowo owies oraz łuska babki jajowatej zawierają błonnik – składnik bardzo potrzebny w diecie każdego z nas. Można również zwykły cukier zastąpić np. ksylitolem lub innym zmienikiem cukru.

Składniki na bezglutenowe babeczki czekoladowe (około 16 – 18 sztuk):

Suche:

- 1 szklanka mąki ryżowej białej BIO
- 1/2 szklanki mąki owsianej bezglutenowej
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1/2 szklanki cukru lub zamiennika, np. ksylitolu
- 3 pełne łyżki kakao
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 czubata łyżka łuski babki jajowatej
- 1 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- szczypta soli
- 1/2 szklanki suszonej żurawiny BIO

Mokre:

- 1/2 szklanki wrzącej wody

- 1 szklanka mleka ryżowego
- 1/2 szklanki oleju kokosowego lub innego
- 1 łyżka octu jabłkowego BIO

Przygotowanie:

Zaczynamy od zalania żurawiny wrzącą wodą i odstawienia jej do ostudzenia, potem trzeba ją zmiksować (nie musi być idealnie gładki mus). W misce mieszamy suche składniki, a następnie dodajemy składniki płynne i mus żurawinowy. Miksujemy lub mieszamy łyżką do połączenia składników. Przekładamy masę do foremek na muffinki (my użyliśmy dodatkowo specjalnych papierowych foremek) do 3/4 wysokości. Pieczemy w temperaturze 200 stopni przez około 30 minut. Po wystudzeniu babeczki można udekorować cukrem pudrem lub polewą czekoladową.

Bezglutenowe babeczki czekoladowe

Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe słodkości:

Ciasta:

- Torcik wegański Raffaello

- Ciasto czekoladowe
- Bezglutenowe brownie z wiśniami
- Jaglane brownie bez pieczenia
- Bezglutenowa babka z batatem
- Bezglutenowe ciasto migdałowe
- Szarlotka sypana
- Placek drożdżowy bezglutenowy z agrestem i borówkami
- Kaszkowiec kukurydziany
- Bezglutenowe ciasto czekoladowe
- Bezglutenowa tarta makowa z żurawiną
- Bezglutenowy piernik
- Ciasto jabłkowe, czyli szarlotka bezglutenowa
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Ciasto ze śliwkami
- Torcik z kremem czekoladowym

Ciastka:

- Kokosanki jaglane
- Bezglutenowe ciasteczka cynamonowe
- Kruche ślimaczki z daktylami i kokosem
- Szyszki z ryżu i prosa
- Szybkie ciastka gryczane bez pieczenia
- Mini – tartinki z malinami i kremem czekoladowym

Babeczki:

- Muffinki pączkowe
- Marchewkowe muffinki z karobem
- Babeczki nadziewane
- Bezglutenowe babeczki czekoladowo – kokosowe
- Muffinki z borówkami

Ciasto ryżowo-kokosowe (bez glutenu, mleka, jajek)

Dzisiaj proponujemy ciasto ryżowo-kokosowe w niestandardowej formie. Spodobała się nam niedawno foremka złożona z trójkątów i nadarzyła się właśnie okazja, żeby ją wypróbować. Tak podane ciasto wygląda bardzo elegancko; dodatkowo mamy już gotowe porcje. Receptura jest prosta oraz bardzo szybka w wykonaniu. Ciasto ryżowo – kokosowe jest łatwe do zrobienia i nie trzeba go kroić. Nasze trójkątne „babeczki" nadają się również na wycieczkę czy piknik. Jeżeli nie macie takiej foremki, zróbcie muffinki lub upieczcie w całości. Polecamy!

Składniki na ciasto ryżowo-kokosowe:

Suche:

- 3/4 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/4 szklanki mąki kukurydzianej (można też dać samą ryżową, czyli 1 szklankę)
- 1 szklanka mąki z tapioki (lub ziemniaczanej, ale wtedy ciasto jest mniej wilgotne)
- 1/2 szklanki miałkiej mąki kokosowej
- 1 1/2 płaskiej łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej
- 2/3 szklanki cukru trzcinowego jasnego
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- skórka otarta z 1 małej cytryny lub cukier cytrynowy (przy uczuleniu na cytrusy można pominąć)

Mokre:

- 1 szklanka jogurtu sojowego naturalnego lub waniliowego
- 3/4 szklanki letniej wody

- 1/2 szklanki oleju
- dodatkowo – gęsta konfitura o dowolnym smaku (u nas borówkowa)

Przygotowanie:

Mąki przesiać do dużej miski, dodać proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną, cukier, cukier waniliowy oraz otartą skórkę z cytryny lub cukier cytrynowy. Dokładnie wymieszać, po czym dodać mokre składniki i wszystko zmiksować lub mieszać łyżką do połączenia składników. Przełożyć do foremek w kształcie trójkątów lub do foremek na muffinki (do 3/4 wysokości). Do środka trójkątów można dodać konfiturę (najpierw połowa porcji, później konfitura, następnie druga połowa porcji). My podaliśmy ją osobno, jako dodatek. Ciasto piec około 50 minut (w foremce z trójkątami) w temperaturze 190 stopni. Porcja na 8 trójkątów.

Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Ciasto ryżowo-kokosowe

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciasta:

- Tarta makowa z żurawiną
- Tarta jagodowa
- Brownie z wiśniami
- Kaszkowiec kukurydziany
- Babka rodzynkowa
- Babka z batatem
- Babka wielkanocna
- Ciasto mocno czekoladowe
- Ciasto czekoladowe
- Piernik
- Szarlotka sypana
- Ciasto jabłkowe, czyli szarlotka bezglutenowa
- Ciasto migdałowe
- Ciasto ze śliwkami

- Placek drożdżowy z agrestem i borówkami
- Torcik z kremem jaglanym i galaretką
- Torcik wegański Raffaello
- Brzdąc z kremem jaglanym
- Kakaowe ciasto gryczane z bakaliami
- Gotowany sernik wegański z tofu i kaszy jaglanej
- Mazurek kajmakowy z morelami
- Mazurek z kremem z kaszy jaglanej
- Szybkie ciasto na kruchych ciasteczkach
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Cobbler, czyli owoce pod ciastem

Babeczki marchewkowe (bez glutenu, mleka, jajek)

Słodkie wypieki marchewkowe spotykają się ze skrajnymi opiniami – jedni je uwielbiają i często się nimi zajadają, natomiast inni trzymają się od nich z daleka, nie wierząc w udane połączenie słodkiego ciasta z warzywem. Nasze bezglutenowe babeczki marchewkowe są smaczne i przekonują do siebie nawet przeciwników marchewki. Warto także dodać, że smakołyk ten jest znacznie zdrowszą alternatywą dla „gotowych" wypieków bezglutenowych. Ponieważ, jak wiadomo, gdy sami coś ugotujemy lub upieczemy, wiemy, z jakiej jakości produktów korzystamy. Dodatkowe atuty to obecność w nich wartościowego warzywa, jakim jest marchewka. Jest ona bogata, m.in. w beta – karoten, czyli prowitaminę A. Korzystnie wpływa więc na wzrok, skórę i błony śluzowe oraz poprawia odporność organizmu. Babeczki marchewkowe łatwo się przygotowuje, w całym domu

bardzo ładnie pachnie i oczywiście mamy satysfakcję, że zrobiliśmy coś pysznego, co smakuje członkom naszej rodziny. Z podanych proporcji otrzymamy dość dużo babeczek, więc wystarczy także dla gości. Serdecznie zachęcamy do wypróbowania naszego przepisu!

Składniki (na ok. 22 babeczki):

- 1 1/2 szklanki mąki gryczanej
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1/3 szklanki mąki z cieciorki
- 3/4 szklanki cukru lub ksylitolu (można trochę mniej)
- 1 cukier waniliowy (niekoniecznie)
- 1 łyżeczka sody
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 1/2 łyżeczki cynamonu
- 2 szklanki startej marchwi (na niezbyt drobnych oczkach)
- 1 średnie starte jabłko (na drobnych oczkach)
- 1/2 szklanki żurawiny (u nas bio) + 1/2 szklanki gorącej wody
- 1/2 szklanki mleka kokosowego
- 1/2 szklanki rozpuszczonego oleju kokosowego

Przygotowanie babeczek marchewkowych:

Żurawinę zalać gorącą wodą i odstawić do ostygnięcia. Mąki przesiać do miski, dodać cukier, cukier waniliowy, sodę, proszek do pieczenia i cynamon. Wszystko dokładnie wymieszać, a następnie dodać startą marchewkę, jabłko, żurawinę wraz z pozostałym płynem, mleko kokosowe i rozpuszczony olej (letni). Ponownie wymieszać i nakładać do foremek na babeczki do 3/4 wysokości. Piec w temperaturze 200 stopni przez około 20 minut.

Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe słodkości:

Ciasta:

- Torcik wegański Raffaello
- Ciasto czekoladowe
- Bezglutenowe brownie z wiśniami
- Jaglane brownie bez pieczenia
- Bezglutenowa babka z batatem
- Bezglutenowe ciasto migdałowe
- Szarlotka sypana
- Placek drożdżowy bezglutenowy z agrestem i borówkami
- Kaszkowiec kukurydziany
- Bezglutenowe ciasto czekoladowe
- Bezglutenowa tarta makowa z żurawiną
- Bezglutenowy piernik
- Ciasto jabłkowe, czyli szarlotka bezglutenowa
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Ciasto ze śliwkami

Ciastka:

- Kokosanki jaglane
- Bezglutenowe ciasteczka cynamonowe
- Kruche ślimaczki z daktylami i kokosem
- Szyszki z ryżu i prosa
- Szybkie ciastka gryczane bez pieczenia
- Mini – tartinki z malinami i kremem czekoladowym

Babeczki:

- Muffinki pączkowe
- Marchewkowe muffinki z karobem
- Babeczki nadziewane

- Bezglutenowe babeczki czekoladowo – kokosowe
- Muffinki z borówkami

Babeczki marchewkowe

Bezglutenowe rogale a’la marcińskie (bez mleka, jajek, orzechów)

Pochodzimy z Poznania, a naszym największym poznańskim przysmakiem, tradycyjnie wypiekanym w listopadzie, są rogale marcińskie (inaczej świętomarcińskie) z białym makiem i

bakaliami. Poznaniacy i Wielkopolanie najwięcej rogali spożywają 11 listopada. W całej Polsce obchodzi się wówczas Dzień Niepodległości, a w Poznaniu dodatkowo są to urodziny jednej z ważniejszych ulic w centrum miasta – ulicy Święty Marcin i imieniny Marcina. Z tej okazji przez miasto przechodzi wyjątkowa parada, a mieszkańcy i turyści ustawiają się w długich kolejkach po rogale świętomarcińskie. Niestety cukiernie nie pieką ich w wersji bezglutenowej, dlatego wiele osób na diecie bezglutenowej (jeśli nie ulegnie pokusie), musi obejść się smakiem. To było powodem, dla którego zdecydowaliśmy się poeksperymentować i stworzyć choć trochę przypominające je „podróbki". Musimy przyznać, że efekt bardzo nas zadowolił, a i częstowane przez nas osoby twierdziły, że są bardzo smaczne. Serdecznie zachęcamy do wypróbowania naszego przepisu na drożdżowe, bezglutenowe rogale a'la marcińskie, w których zamiast białego maku dajemy masę ze słonecznika.

Składniki na bezglutenowe rogale a'la marcińskie:

Ciasto:

- 1 szklanka mąki ryżowej białej
- 2/3 szklanki mąki owsianej bezglutenowej (ważne, bo zwykła mniej zagęszcza)
- 2/3 szklanki mąki z tapioki
- 1/3 szklanki mąki kukurydzianej
- 2/3 szklanki zmielonego siemienia lnianego złotego
- niecałe 1/2 szklanki cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 opakowanie drożdży instant
- szczypta soli
- 1 szklanka ciepłej wody
- 4 łyżki rozpuszczonego oleju kokosowego
- kilka łyżek mleka kokosowego zagęszczonego (do

smarowania rogali)
- mąka kukurydziana do podsypywania

Nadzienie:

- 1/4 szklanki zmielonych nasion słonecznika
- 1/4 szklanki mąki kokosowej
- 1/4 szklanki cukru, cukru trzcinowego lub ksylitolu
- niecała 1/2 szklanki mleka ryżowego lub kokosowego
- skórka otarta z połowy małej cytryny lub cynamon do smaku (jeśli ktoś nie może cytryny)

Przygotowanie bezglutenowych rogali a'la marcińskich:

Nadzienie:

Wszystkie składniki wymieszać i odstawić na około godzinę (najlepiej zrobić przed rozpoczęciem wykonywania ciasta).

Ciasto:

Wszystkie mąki i zmielone siemię przesiać do miski. Dodać cukier, cukier waniliowy, sól oraz drożdże i dokładnie wszystko wymieszać. Wlać 1 szklankę ciepłej wody i ponownie wymieszać. Na koniec wlać rozpuszczony olej kokosowy i wyrobić ciasto łyżką do połączenia wszystkich składników. Następnie przełożyć ciasto na stolnicę obsypaną mąką kukurydzianą. Posypać lekko mąką także wierzch ciasta, przykryć ściereczką i zostawić do wyrośnięcia na około 1 godzinę (ciasto zwiększy objętość mniej więcej o połowę). Ciasto rozwałkować na kształt koła i grubość trochę mniej niż 1 cm. Nożem podzielić ciasto na 8 trójkątów i nakładać nadzienie (1 łyżkę) na szerszą ich część. Zawijać w stronę węższej części (do środka koła). Boki rogali lekko zagiąć i posmarować mlekiem kokosowym (najlepiej za pomocą pędzelka). Piec w temperaturze 200°C przez 20 – 30 minut.

Rogale można polukrować i posypać posiekanymi nasionami słonecznika.

Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe słodkości:

Ciasta:

- Torcik wegański Raffaello
- Ciasto czekoladowe
- Bezglutenowe brownie z wiśniami
- Jaglane brownie bez pieczenia
- Bezglutenowa babka z batatem
- Bezglutenowe ciasto migdałowe
- Szarlotka sypana
- Placek drożdżowy bezglutenowy z agrestem i borówkami
- Kaszkowiec kukurydziany
- Bezglutenowe ciasto czekoladowe
- Bezglutenowa tarta makowa z żurawiną
- Bezglutenowy piernik
- Ciasto jabłkowe, czyli szarlotka bezglutenowa
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Ciasto ze śliwkami

Ciastka:

- Kokosanki jaglane
- Bezglutenowe ciasteczka cynamonowe
- Kruche ślimaczki z daktylami i kokosem
- Szyszki z ryżu i prosa
- Szybkie ciastka gryczane bez pieczenia
- Mini – tartinki z malinami i kremem czekoladowym

Babeczki:

- Muffinki pączkowe

- Marchewkowe muffinki z karobem
- Babeczki nadziewane
- Bezglutenowe babeczki czekoladowo – kokosowe
- Muffinki z borówkami

Bezglutenowe rogale a’la marcińskie

Kokosanki jaglane (bez jajek, mleka, proszku do pieczenia)

Dawno nie było u nas przepisu na ciasteczka. Lubimy kokosanki, stąd pomysł na dzisiejszy przepis. Nasze bezglutenowe kokosanki jaglane to dość miękkie ciasteczka, które nie zawierają mleka, jajek oraz proszku do pieczenia. Wykonanie kokosanek jest bardzo łatwe. Zrobicie je bez miksera i wałkowania na stolnicy. Polecamy!

Składniki (na około 30 ciasteczek):

- 1 szklanka suchej kaszy jaglanej
- 2 szklanki wody do kaszy
- 1 1/2 szklanki wiórków kokosowych
- 2/3 szklanki cukru trzcinowego, zwykłego lub ksylitolu
- 1 opakowanie cukru waniliowego lub ekstrakt waniliowy
- szczypta soli himalajskiej lub morskiej

Przygotowanie kokosanek jaglanych:

Kaszę jaglaną przepłukać na sicie zimną wodą, aż woda będzie czysta, a następnie ugotować w podanej ilości wody z dodatkiem

soli. Do ugotowanej kaszy dodać cukier, cukier waniliowy i wiórki kokosowe. Wszystko dokładnie wymieszać, a następnie odstawić do przestudzenia. Kiedy masa będzie letnia, nabierać łyżką i kształtować ciasteczka (jak małe kotleciki) zwilżonymi dłońmi. Piec na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia w 220°C przez około 45 minut.

Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciastka:

- Szyszki z ryżu i prosa
- Bezglutenowe ciasteczka cynamonowe
- Kruche ślimaczki z daktylami i kokosem
- Szybkie ciastka gryczane bez pieczenia
- Mini – tartinki z malinami i kremem czekoladowym

Alergia Pokarmowa

Babeczki gryczano – bananowe (bez glutenu, mleka, jajek)

Dzisiejszy przepis powstał z okazji zbliżającego się Dnia Dziecka. Dzieci chętnie jedzą babeczki i inne małe smakołyki. Nasze babeczki gryczano – bananowe na pewno zasmakują maluchom, nie tylko tym na diecie eliminacyjnej.

Składniki suche (na około 12 babeczek):

- 1 szklanka mąki gryczanej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1/4 szklanki cukru
- 2 łyżeczki cukru waniliowego
- 2 czubate łyżeczki mąki z cieciorki
- 3/4 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej

Składniki mokre:

- 1 średni, dojrzały banan
- 1/2 szklanki mleka kokosowego
- 1 czubata łyżka oleju kokosowego
- 2 łyżki soku z cytryny

Przygotowanie babeczek gryczano – bananowych:

Do miski przesiać mąki, sodę i proszek do pieczenia. Następnie dodać cukier i cukier waniliowy i dokładnie wymieszać. W osobnym naczyniu zmiksować mleko kokosowe, sok z cytryny,

rozpuszczony olej kokosowy i banana. Zawartość obu misek połączyć i przekładać masę do foremek na babeczki (jeśli mamy silikonowe nie musimy ich smarować). Pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 200°C przez około 30 minut. Upieczone i ostudzone babeczki można posypać cukrem pudrem, polukrować lub polać rozpuszczoną czekoladą.

Babeczki najlepiej smakują jeszcze ciepłe lub tego samego dnia.

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Smacznego!

Polecamy także inne przepisy na babeczki/muffinki:

Na słodko:

- Muffinki pączkowe
- Marchewkowe muffinki z karobem
- Babeczki nadziewane
- Bezglutenowe babeczki czekoladowo – kokosowe
- Muffinki z borówkami

Na słono:

- Bezglutenowe babeczki z pieczarkami
- Warzywne babeczki z jajkami przepiórki i quinoa
- Wytrawne muffiny z cieciorką

Babeczki gryczano-bananowe

Babeczki nadziewane (bez glutenu, mleka, jajek, drożdży)

W „tłusty czwartek” tradycyjnie je się pączki. Dla tych, którzy nie mogą ich jeść proponujemy pyszną alternatywę – wegańskie babeczki nadziewane czekoladą lub dżemem. Świetnie smakują i są bardzo proste w wykonaniu, nawet bez użycia miksera. Spróbujcie!

Składniki (na ok. 18 babeczek):

- 1/2 szklanki mąki owsianej
- 1/2 szklanki mąki ryżowej
- 1/2 szklanki mąki sojowej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki (lub ziemniaczanej)
- 2/3 szklanki cukru zwykłego, trzcinowego lub ksylitolu
- 1 opakowanie cukru cytrynowego lub cukru waniliowego (niekoniecznie)
- 2 płaskie łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 czubata łyżeczka łuski babki jajowatej lub pektyny
- 1/2 szklanki oleju kokosowego
- 1 szklanka mleka ryżowego
- 1 tabliczka gorzkiej czekolady lub gęsty dżem o dowolnym smaku (u nas dżem malinowy)

Przygotowanie babeczek nadziewanych:

Do dużej miski przesiewamy mąki i dodajemy wszystkie suche składniki. Dokładnie mieszamy. Wlewamy mleko ryżowe i roztopiony, letni tłuszcz kokosowy i mieszamy do połączenia wszystkich składników. Następnie dodajemy posiekaną czekoladę (2/3 tabliczki), ponownie mieszamy, a następnie przekładamy do

foremek na babeczki do 3/4 wysokości (jeśli mamy silikonowe, to nie trzeba ich natłuszczać). W przypadku dodawania dżemu, nakładamy ciasto do ok. 2/3 wysokości foremek, dajemy małą łyżeczkę dżemu, a następnie uzupełniamy ciastem do 3/4 wysokości. Pieczemy ok. 20 minut w temperaturze 190°C. Wystudzone babeczki wyjmujemy z foremek i smarujemy roztopioną czekoladą lub posypujemy cukrem pudrem. Nasze babeczki nadziewane są już gotowe.

Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Polecamy także inne przepisy na babeczki/muffinki:

Na słodko:

- Muffinki pączkowe
- Marchewkowe muffinki z karobem
- Muffinki z borówkami
- Bezglutenowe babeczki czekoladowo – kokosowe
- Babeczki gryczano – bananowe

Na słono:

- Bezglutenowe babeczki z pieczarkami
- Warzywne babeczki z jajkami przepiórki i quinoa
- Wytrawne muffiny z cieciorką

Alergia Pokarmowa

Babeczki nadziewane

Babeczki nadziewane

Babeczki nadziewane