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!

Chleb na zakwasie z teff (bez glutenu, pszenicy, mleka, jajek)

Nasz chleb na zakwasie z teff jest wilgotny i pyszny. Dodatek mąki z cieciorki oraz mąki z teff znacznie podnosi jego wartości odżywcze. Jeżeli nie stosowaliście jeszcze teffu w Waszej bezglutenowej kuchni, musicie koniecznie spróbować! Teff (miłka abisyńska) zawiera dużo antyoksydantów, wapnia, żelaza, kwasu foliowego i błonnika. Ma niski indeks glikemiczny (IG), więc jest polecany dla cukrzyków. Mąkę z teff stosuje się najczęściej jako dodatek do chleba, ciast, naleśników. Płatki są świetne na śniadanie lub do deserów (np. czekoladowy budyń z teff). Polecamy!

Składniki na chleb na zakwasie z teff:

- zakwas ryżowo-owsiany
- 1 szklanka mąki z teff
- 1 szklanka mąki ziemniaczanej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1/2 szklanki mąki owsianej
- 1/3 szklanki mąki ryżowej białej
- 2 czubate łyżki mąki z cieciorki
- 1 czubata łyżka łuski babki jajowatej
- 1 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka cukru
- 3 łyżki oleju
- 2 1/2 szklanki ciepłej wody

Przygotowanie:

Mąki przesiać do dużej miski, dodać łuskę babki jajowatej, sól, cukier i wszystko razem wymieszać. Następnie dodać zakwas, wodę oraz olej. Łyżką wyrobić ciasto, następnie trzeba odstawić je w ciepłe miejsce na ok. 1 godzinę. Ciasto powinno być niezbyt gęste, ale nie przyklejać się do łyżki. Jeśli jest za rzadkie, dodać 2-3 łyżki mąki. Przełożyć do dwóch wysmarowanych tłuszczem i obsypanych mąką foremek wielkości 10x22cm (lub do jednej dużej). Zostawić do wyrośnięcia na 5 – 6 godzin (ciasto powinno wyrosnąć do brzegów foremek). Piec w temperaturze 200°C przez ok. godzinę.
Smacznego!

Chleb na zakwasie z teff

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

Bezglutenowe kopytka bez ziemniaków (bez pszenicy, jajek, mleka i soi)

Polska kuchnia (a zwłaszcza wielkopolska) bazuje na ziemniakach, które przyrządza się na wiele sposobów. Niektórzy jednak nie mogą spożywać tego składnika. Bywa też tak, że po prostu zabraknie nam ziemniaków lub pomysłów na obiad. Wskazane jest oczywiście spożywanie kasz, ale czasem ma się ochotę na coś innego. My proponujemy wegańskie, bezglutenowe kopytka bez ziemniaków, które są łatwe w wykonaniu i mamy nadzieję, że przypadną wam do gustu. Polecamy!

Składniki na bezglutenowe kopytka bez ziemniaków (na ok. 3 porcje):

- 1/4 szklanki mąki z ciecierzycy
- 1 szklanka mąki ryżowej białej
- 2/3 szklanki mąki z tapioki lub skrobi kukurydzianej
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 szklanka wrzątku

Przygotowanie:

Mąki przesiać do miski, dodać sól i wymieszać. Do mieszaniny mąk wlewać wrzątek, jednocześnie intensywnie mieszając. Po uzyskaniu jednolitej masy odstawić, aż ciasto ostygnie (na około 1,5 – 2 godziny) i przykryć ściereczką. Przełożyć wystudzoną masę na stolnicę obsypaną mąką ryżową. Ciasto podzielić na kilka części, z każdej z nich uformować wałek oraz nieco spłaszczyć nożem. Kroić ukośne kopytka i przekładać na deseczkę posypaną mąką ryżową. Do gotującej, osolonej wody wlać łyżkę oleju, wkładać porcjami kopytka i delikatnie zamieszać. Gotować około 12 minut od momentu wypłynięcia

klusek. Podawać z dowolnym sosem lub innymi dodatkami, np. gotowanymi warzywami. Smacznego!

Bezglutenowe kopytka bez ziemniaków

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

Chleb owsiany (bez pszenicy, mleka, jajek, cukru)

Każdy z nas spożywa chleb. Osobom na diecie bezglutenowej lub bez pszenicy ciężko jest zrobić czy kupić dobre i wartościowe pieczywo. My cały czas staramy się udoskonalać nasze przepisy. Udało się nam ulepszyć oraz lekko zmienić recepturę na chleb owsiany. Ten wyszedł idealny. Nie zawiera cukru, nie kruszy się. Dodatek mąki gryczanej i amarantusowej sprawia, że jest bardziej wartościowy oraz zawiera więcej mikroelementów niż zwykły biały chleb.

Składniki na chleb owsiany:

- 1 1/2 szklanki mąki owsianej
- 1 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1/4 szklanki mąki gryczanej
- 1/4 szklanki mąki amarantusowej
- 1 1/2 – 2 szklanek ciepłej wody
- 1 opakowanie drożdży suchych (instant)
- 1 łyżeczka soli himalajskiej
- 3 łyżki oleju (np. ryżowego)

Przygotowanie:

Wszystkie mąki, drożdże oraz sól wsypujemy do miski i mieszamy. Następnie dolewamy wodę 1,5 szklanki. Mieszamy łyżką, trzepaczką lub mikserem do połączenia składników, aż ciasto będzie miało jednolitą konsystencję. Wlewamy olej, łączymy razem. Ciasto powinno mieć konsystencję gęstej śmietany (czyli lać się z łyżki). Jeśli jest za gęste, dolewamy jeszcze trochę wody. Formę keksową smarujemy margaryną lub masłem i przelewamy ciasto. Kiedy urośnie o 1/3 (ok. 30 min), wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 200 st. C

na 60-70 min. Po ostudzeniu jest gotowy do spożycia. Trwałość do 3 dni. Nie zawiera cukru. Smacznego!

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

Bezglutenowy piernik jabłkowy (bez mleka i jajek)

Udało nam się opracować przepis na pyszny oraz szybki bezglutenowy piernik jabłkowy. Jest wilgotny i długo zachowuje świeżość. Zbyt suche ciasto, to niestety częsty problem bezglutenowych wypieków, dlatego polecamy wypróbowanie naszego bezglutenowego piernika. Dobry na każdą okazję!

Składniki na bezglutenowy piernik jabłkowy:

Składniki sypkie:

- 1 szklanka mąki ziemniaczanej
- 1/2 szklanki mąki owsianej bezglutenowej
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej lub gryczanej
- 1/2 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/4 szklanki mąki z amarantusa
- 1 czubata łyżka mąki z cieciorki (lub sojowej)
- 2 1/2 płaskiej łyżeczki przyprawy K4 firmy Kaldysz (lub przyprawy do piernika)
- 2 czubate łyżeczki łuski babki jajowatej
- 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia bezglutenowego
- 1/2 łyżeczki sody
- 3/4 szklanki cukru/ksylitolu/erytrytolu

- 1 cukier waniliowy (niekoniecznie)
- 1 czubata łyżka kakao lub karobu

Składniki mokre:

- 1 1/4 szklanki mleka kokosowego
- 3 średnie jabłka
- 1/4 szklanki oleju
- 1 łyżka octu jabłkowego

Do dekoracji:

- gorzka czekolada (np. Lacoa)
- 1 łyżka margaryny (u nas Alsan)

Przygotowanie:

Wszystkie sypkie składniki przesiać do dużej miski i dokładnie wymieszać. Jabłka obrać wyciąć gniazda nasienne oraz pokroić w drobną kostkę o średnicy około 0,5 cm. Do składników sypkich dodać mokre i wszystko dokładnie wymieszać. Przełożyć masę do wyłożonej papierem do pieczenia foremki o wymiarach 12 x 26 cm (mniejsza będzie za mała). Piec piernik w temperaturze 200 stopni przez około 1 godzinę. Po upieczeniu oraz wystudzeniu polać rozpuszczoną w kąpieli wodnej czekoladę z dodatkiem margaryny. Smacznego!

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

Agar-Agar

W Polsce powszechnie używa się żelatyny zwierzęcej (najczęściej, w naszym kraju, jest to żelatyna wieprzowa) do różnych galaretek, żelków, jogurtów, cukierków, deserów, lodów,a także konserw mięsnych, kiełbas. Dodatkowo dodawana

jest do szczepionek oraz leków i preparatów witaminowych. Żelatyna (E 441) może wywoływać objawy skórne. Warto jednak skorzystać w swojej kuchni z jej dietetycznego, roślinnego zamiennika czyli z agar- agar. Mogą go stosować osoby na diecie wegetariańskiej, wegańskiej, gdyż jest w 100% roślinny. Co to jest agar-agar? Jak go używać? Odpowiedzi na te pytania znajdują się w artykule. Zapraszamy

Agar – Agar czyli zdrowa galaretka

Agar- Agar, popularnie nazywany Agarem lub Kantenem, stanowi bezkaloryczne zastąpienie żelatyny zwierzęcej. Występuje w postaci białego proszku. Może być stosowany nie tylko przez wegetarian, wegan, ale także osoby zmagające się z alergią na żelatynę. Rzadko wywołuje reakcje uczuleniowe (np. objawy skórne) .

Skąd się bierze Agar- Agar?

Produkt ten jest całkowicie roślinny. Powstaje z wodorostów, zwanych agarofitami. Najczęściej pozyskuje się go z krasnorostów (czerwonych alg) pochodzących z Japonii , są one również najcenniejsze. Po odparowaniu powstaje biały proszek i w takiej postaci najczęściej możemy go spotkać. Postać taką najłatwiej zastosować do wielorakich celów. Występują jednak także inne formy agaru, równie łatwe do wykorzystywania, jak: granulat, sztabki czy płatki.

Właściwości Agar- Agar

Chociaż jest to produkt niemal bezkaloryczny, nie oznacza to, że jest całkowicie jałowy. Okazuje się, że zawiera wapń, jod, żelazo i śladowe ilości kwasu foliowego. Jego najcenniejszą właściwością jest cecha żelująca. Podobnie jak podgrzana w wodzie żelatyna tworzy specyficzną przezroczystą maź, która gęstniejąc, zamienia się w galaretkę. Żeluje doskonale i nie wymaga chłodzenia w lodówce, dlatego możemy mieć pewność, że nie rozpuści się ponownie w temperaturze pokojowej. Trzeba

jednak pamiętać, że tężejącej galaretki na bazie agaru nie należy przestawiać zbyć energicznie oraz nie mieszać, gdyż może zostać przerwana struktura i zacznie się rozwarstwiać.

Zastosowanie Agar-Agar w kosmetyce

Jak już wiemy, agar powstaje z wodorostów, które działają przeciwzapalnie. Można tę właściwość wykorzystać do zastosowania na twarz samodzielnie zrobionej **maseczki oczyszczająco-rozjaśniającej**.

Do tego przepisu potrzeba:

- 100-150 ml wody
- 1 łyżeczkę agaru
- 1 kapsułkę (lub tabletkę) węgla aktywnego (działa przeciwbakteryjnie i rozjaśniająco).

Wystarczy wodę zagotować, dodać agar i dokładnie go wymieszać. Gotować 10 minut, zostawić do wystygnięcia. Następnie do ostudzonego płynu należy dosypać węgiel aktywny, rozmieszać i nałożyć na oczyszczoną skórę twarzy, omijając okolice oczu oraz ust. Odczekać do wyschnięcia, następnie delikatnie zdjąć. Taką maseczkę można stosować 1-2 razy w tygodniu. Najlepiej po zabiegu posmarować twarz kremem lub olejem np. bawełnianym, migdałowym lub innym ulubionym. Skóra jest wtedy oczyszczona i rozjaśniona.

Zastosowanie agaru w tego typu domowych kosmetykach jest bezpieczniejsze niż używanie żelatyny. Jest to idealne rozwiązanie dla osób uczulonych na żelatynę wieprzową, wegetarian, wegan.

Jak używać Agar – Agar w kuchni?

„Wegańska żelatyna," jak często jest nazywany agar, może służyć do przygotowywania deserów, galaretek, musów, żelowania przetworów owocowych, do zagęszczania dżemów, marmolad, przygotowywania żelków i lizaków, a także można go zastosować

do dań obiadowych. Wcześniej należy podgrzać produkt do temperatury około 90 stopni. Warto go gotować przez 5-10 minut, ponieważ może jeszcze, podobnie jak wszystkie produkty z glonów i wodorostów, zawierać rybi posmak oraz zapach. Znika on po kilku minutach gotowania. Agar- Agar zawiera jeszcze jedną ciekawą cechę, można go wielokrotnie zmieniać, tzn. podgrzewać i przywracać do pierwotnego stanu bez efektów ubocznych oraz zmiany właściwości produktu.

Proporcje: do delikatnej galaretki do deserów w pucharku można użyć 2 łyżeczki sproszkowanego agaru na 1 litr płynu, np. soku, na ciasto trochę więcej, natomiast do galaretki garmażeryjnej 3 – 4 łyżeczki na 1 litr płynu.

Ten roślinny zamiennik żelatyny można kupić w sklepach ze zdrową żywnością.

Agar-Agar firmy Vita Natura

Agar- Agar jest powszechnie używany nie tylko w kuchni wschodniej, skąd do nas przywędrował, ale także w polskich produktach. W składzie czasami wymieniany jest z nazwy (zwłaszcza w lodach) lub pod symbolem E406.

Estera Kociołek i Marta Skrzypczak

Polecamy przepisy z użyciem agaru:

- Bezglutenowa tarta truskawkowa
- Sernik jaglany z dynią
- Kokosowa panna cotta
- Torcik z kremem jaglanym i galaretką
- Kokosowe ptasie mleczko
- Bezmleczny deser borówkowo-malinowy
- Gotowany sernik wegański z tofu

Bezglutenowe racuchy z rodzynkami (bez pszenicy, mleka, jajek)

Realizowanie nowych pomysłów i wypróbowywanie przepisów to dla nas coś fantastycznego. Dziś mamy nowe bezglutenowe racuchy z rodzynkami. Są pyszne, łatwe w wykonaniu i zasmakują każdemu łasuchowi. Dzięki dodatkowi rodzynek, racuchy są słodkie, nie trzeba używać zwykłego cukru.

Składnik na bezglutenowe racuchy z rodzynkami:

- 3/4 szklanki mąki kukurydzianej
- 1/2 szklanki mąki ryżowej białej

- 1/2 szklanki mąki jaglanej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1/3 szklanki zmielonego siemienia lnianego złotego
- 1 1/2 płaskiej łyżeczki drożdży suchych
- 1/2 płaskiej łyżeczki soli himalajskiej
- 1/2 szklanki drobnych rodzynek
- 1 1/4 szklanki wody
- 1 łyżka oleju do ciasta
- olej do smażenia

Przygotowanie:

Zaczynamy od zalania rodzynek wrzątkiem. Przykrywamy i odstawiamy do ostygnięcia (powinny być letnie). W dużej misce mieszamy wszystkie suche składniki. Wrzucamy letnie rodzynki wraz z płynem oraz olej i wszystko dokładnie mieszamy. Masę na racuchy przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia (na około godzinę). Łyżką zwilżoną w letniej wodzie nabieramy małe porcje ciasta i smażymy na rozgrzanym oleju na średnim ogniu. Dzięki rodzynkom racuchy są lekko słodkie, ale jeśli wolimy słodsze, możemy posypać erytrytolem lub ksylitolem.

Smacznego!

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

„Jajecznica” wegańska z kaszy jaglanej z pokrzywą i nagietkiem (bez glutenu, soi)

Każdy z nas ma czasem ochotę na szybkie i proste danie, a jajecznica z pewnością do takich należy. Nasza „jajecznica” wegańska z kaszy jaglanej z pokrzywą i nagietkiem jest propozycją dla osób, które z różnych powodów rezygnują ze spożywania jajek. Do tego dania użyliśmy dodatków, które rosną w ogródku, takich jak szczypiorek, chętnie używany do potraw z jajek, niedoceniana pokrzywa bogata w witaminy i minerały oraz nagietek będący nie tylko rośliną ozdobną, ale i posiadającą właściwości lecznicze. Sól himalajska czarna (kala namak) nadaje tej potrawie lekko jajeczny smak. Dzięki tym dodatkom nasze danie jest nie tylko pyszne, ale również zdrowe. Zachęcamy Was do spróbowania tego nietypowego połączenia składników.

Składniki na 2-3 porcje:

- 1 szklanka kaszy jaglanej Bio
- 2,5 szklanki wody
- 3 średniej wielkości cebula
- 1 pęczek szczypiorku
- 1 płaska łyżeczka soli himalajskiej czarnej (kala namak)
- 1 garść młodych liści pokrzywy
- 4 główki kwiatów nagietka
- olej do smażenia, np. kokosowy rafinowany
- 2 szczypty kurkumy
- szczypta pieprzu

Jajecznica wegańska z kaszy jaglanej z pokrzywą i nagietkiem

Przygotowania:

Kaszę jaglaną przebieramy i dokładnie płuczemy (można przelać wrzątkiem), a następnie zalewamy wodą i gotujemy przez około 18 – 20 minut bez dodatku soli. Na rozgrzanej patelni smażymy na oleju cebulę, a kiedy się zeszkli, dodajemy drobno posiekaną pokrzywę. Kiedy pokrzywa lekko zmięknie, przekładamy na patelnię ugotowaną kaszę jaglaną, sól himalajską czarną, pieprz oraz kurkumę, następnie smażymy jeszcze przez chwilę. Po zdjęciu z ognia dosypujemy drobno posiekanego szczypiorku i

dokładnie mieszamy. Po nałożeniu na talerze obsypujemy danie płatkami nagietka. Podajemy na ciepło.

Jeśli chcemy, aby smak jajek był bardziej wyrazisty, możemy dodatkowo jeszcze oprószyć naszą porcję na talerzu szczyptą soli himalajskiej czarnej.

Smacznego!

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

Bezglutenowe pyzy (pampuchy) drożdżowe (bez mleka i jajek)

Od dawna marzyły się nam pyzy drożdżowe na parze (pampuchy). Wreszcie nadszedł ten moment, kiedy zrealizowaliśmy to marzenie. Udało się stworzyć łatwy przepis na bezglutenowe pyzy drożdżowe, które smakują jak tradycyjne! Zrobione są z kilku rodzajów mąk, a nie z gotowej mieszanki. Dodatkowo nie zawierają mleka oraz jajek, które również często uczulają. Bezglutenowe pyzy drożdżowe świetnie smakują z sosem owocowym, grzybowym, czy mięsnym. Smacznego!

Składniki na bezglutenowe pyzy drożdżowe (ok. 8 sztuk):

Suche:

- 1 szklanka mąki ryżowej białej
- 2/3 szklanki ziemniaczanej

- 1/3 szklanki mąki jaglanej
- 1 pełna łyżka łuski babki jajowatej
- 1 2/3 łyżeczki drożdży instant
- 1 łyżeczka cukru
- 1/2 łyżeczki soli himalajskiej

Mokre:

- 1 szklanka letniej wody (250ml)
- 1 łyżka oleju

Bezglutenowe pyzy drożdżowe (pampuchy, kluski na parze, parowańce)

Przygotowanie:

Do miski przesiać mąki, dodać cukier, sól, drożdże i łuskę babki jajowatej, która spełnia funkcję wiążącą. Wszystko dokładnie wymieszać, dolać wodę oraz olej, ponownie mieszać kilka minut, żeby składniki się połączyły. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na około godzinę do wyrośnięcia. Ciasto powinno znacznie zwiększyć objętość. Wyrośnięte ciasto podzielić na osiem części, z których należy uformować kule i położyć na obsypanej mąką ryżową desce lub stolnicy. Pyzy (pampuchy) powinny wyrastać jeszcze około 10 – 15 minut. Parować w garnku ze specjalną nakładką do gotowania na parze lub na bawełnianej ściereczce. Garnek należy przykryć pokrywką lub miską. Parowanie porcji pyz (pampuchów) trwa około 10 minut. Smacznego!

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

Bezglutenowe bułki gryczano-kokosowe (bez mleka, jajek, soi)

Bezglutenowcy marzą o bułeczkach, które mogłyby zastąpić pszenne. Nie jest to proste zadanie, bo nie będą smakowały jak te z powszechnie dostępne. Ale osoby na diecie bezglutenowej (i innej eliminacyjnej) wykorzystują dozwolone składniki i uczą się nowych smaków. Nie wszyscy mogą też korzystać z gotowych wypieków bezglutenowych lub mieszanek. Zrobiliśmy

więc bezglutenowe bułki gryczano – kokosowe, które są fajną alternatywą dla pszennych. Polecamy!

Składniki (na około 8 bułek):

- 1 szklanka mąki gryczanej
- 1/2 szklanki drobnej mąki kokosowej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1 pełna łyżka łuski babki jajowatej
- 1 1/2 łyżeczki drożdży instant
- 1 łyżeczka cukru
- 1/2 łyżeczki soli himalajskiej
- 1 1/2 szklanki ciepłej wody
- 1 łyżka oleju
- mleko kokosowe do posmarowania bułek

Przygotowanie:

Mąki przesiać do miski, dodać sól, cukier, drożdże i łuskę babki jajowatej. Dokładnie wymieszać, dodać wodę oraz olej, wyrabiać ciasto w misce do połączenia składników. Odstawić w ciepłe miejsce na około 1-1,5 godziny, żeby ciasto wyrosło (nie jest to duże zwiększenie objętości). Po tym czasie podzielić na 8 części. Zwilżonymi dłońmi formować bułki i kłaść na blachę z piekarnika wyłożoną papierem do pieczenia. Za pomocą pędzelka posmarować bułki mlekiem kokosowym, następnie odstawić jeszcze na około pół godziny. Piec w temperaturze 200 stopni przez około 30 minut. Smacznego!

Bezglutenowe bułki gryczano-kokoswe

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