Gofry (bez pszenicy, mleka, jajek)

Chyba każdy lubi gofry. Są takie puszyste i chrupiące, ale niestety często z mąki pszennej. My jednak mamy dla Was świetną alternatywę pszennych gofrów. Nasze wafle powstały z mieszanki mąki owsianej oraz sojowej. Smakują identycznie jak te tradycyjne. Zarumienione, chrupiące – po prostu pyszne. Do tego można je podawać z czym tylko macie ochotę. Dodatkowym plusem gofrów jest to, że zrobione są w domu i dzięki temu wiesz, co jesz. Gofry to rewelacyjny sposób na deser czy dodatek do drugiego śniadania. Smakują rewelacyjnie

Składniki na gofry:

- 1 szkl. mąki owsianej
- 1 szkl. mąki sojowej Bio
- 1/3 szkl. mąki ziemniaczanej
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 czubata łyżeczka łuski babki jajowatej
- 3 łyżeczki płaskie proszku do pieczenia
- 2-3 łyżki cukru trzcinowego (opcjonalnie)
- 1 1/2 szkl. napoju ryżowego lub innego roślinnego
- 1 łyżka octu jabłkowego (opcjonalnie)
- 2-3 łyżki rozpuszczonego oleju kokosowego

Przygotowanie:

Do miski wsypujemy wszystkie suche składniki (mąki, cukier, cukier waniliowy, łuski babki jajowatej, proszek do pieczenia). Mieszamy mikserem lub trzepaczką. Następnie wlewamy „mleko” ryżowe i olej. Ponownie mieszamy, aż do uzyskania jednolitej masy. Na koniec dodajemy ocet jabłkowy, który wzmocni działanie proszku do pieczenia. Gofry będą pulchniejsze. Nasze ciasto powinno być gęste, ale lejące.

Gotową masę przelewamy do mocno nagrzanej i natłuszczonej gofrownicy. Pieczemy ok. 3-5 min (w zależności od sprzętu :))

Smacznego!

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



Gofry

Polecamy także przepisy na naleśniki i gofry:

- Naleśniki jaglano – ryżowe
- Naleśniki z kremem karobowym
- Naleśniki owsiane z sorgo
- Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym
- Naleśniki bezglutenowe wegańskie
- Gofry bezglutenowe

Naleśniki owsiane z sorgo (bez glutenu, mleka, jajek)

Dzisiaj mamy świetne, elastyczne i miękkie naleśniki owsiane z sorgo. Jak to zwykle u nas bywa, również ten przepis nie zawiera glutenu, jajek i mleka. Dodatek mąki z sorgo podnosi walory smakowe i odżywcze potrawy (o sorgo możecie przeczytać tutaj). Mamy nadzieję, że Wam również zasmakują.

Składniki:

- 1 szklanka mąki owsianej
- 1/2 szklanki mąki z sorgo
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1/2 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/4 szklanki mąki ze słodkiego ryżu (czyli zmielony ryż słodki lub mąka owsiana)
- 2 szklanki mleka ryżowego
- szczypta soli (np. himalajskiej lub morskiej)
- deser ryżowy o smaku waniliowym do smarowania naleśników (opcjonalnie)
- kiwi, morele, mandarynki lub inne owoce do przystrojenia

Przygotowanie naleśników owsianych z sorgo:

Wszystkie składniki zmiksować, odstawić na około 15 minut, a następnie dokładnie zamieszać ciasto. Smażyć naleśniki na rozgrzanej patelni z niewielką ilością oleju. Podawać z dowolnymi dodatkami.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na naleśniki i gofry:

- Naleśniki bezglutenowe wegańskie
- Naleśniki jaglano – ryżowe
- Naleśniki z kremem karobowym
- Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym
- Gofry bezglutenowe

Naleśniki jaglano – ryżowe (bez pszenicy, mleka, jajek, soi)

Lubimy naleśniki i ciągle eksperymentujemy z różnymi mąkami, głównie tymi bezglutenowymi. Na naszej stronie jest już kilka przepisów na bezglutenowe naleśniki oraz gofry (linki znajdziecie pod przepisem). Dzisiaj prezentujemy Wam przepis na naleśniki jaglano – ryżowe bez jajek. Obecność siemienia lnianego sprawia, że ciasto lepiej się klei, a jednocześnie dzięki niemu wartość odżywcza naleśników jest wyższa. Jak wiemy, także proso jest bardzo zdrowe i ono również sprawia, że w naleśnikach mamy znacznie więcej mikroelementów niż w zwykłych, glutenowych, bazujących na wysoko oczyszczonej mące pszennej. Nasze naleśniki jaglano – ryżowe świetnie smakują zarówno z owocami, jak i ze słonym farszem. Spróbujcie!

Składniki (na ok. 7 naleśników):

- 2 1/4 szklanki mleka ryżowego
- 1 szklanka mąki jaglanej

- 1 szklanka mąki ryżowej
- 2 łyżki zmielonego siemienia lnianego złotego
- 1 czubata łyżka mąki z tapioki
- szczypta soli

Przygotowanie naleśników jaglano – ryżowych:

Wszystkie składniki zmiksować i odstawić na ok. 15 minut. Zamieszać, jeśli ciasto jest zbyt gęste, dodać kilka łyżek wody. Smażyć na dobrze rozgrzanej patelni z niewielką ilością tłuszczu.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na naleśniki i gofry:

- Naleśniki bezglutenowe wegańskie
- Naleśniki z kremem karobowym
- Naleśniki owsiane z sorgo
- Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym
- Gofry bezglutenowe

Naleśniki jaglano – ryżowe

Naleśniki jaglano – ryżowe

Naleśniki bezglutenowe wegańskie (bez pszenicy, mleka, jajek)

Nasze naleśniki bezglutenowe wegańskie to przypadkowe odkrycie – wynik eksperymentu, który miał być po prostu lekkim, letnim obiadem. Smak jednak okazał być się tak wspaniały, że jednogłośnie postanowiliśmy „wrzucić" ten przepis, dzieląc się naszą radością z udanego obiadu. Nasze naleśniki świetnie smakują z serkiem migdałowym!

Składniki:

- 2 szklanki mleka sojowego
- 1 szklanka mąki owsianej
- 1/2 szklanki mąki z teff
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1/3 szklanki mąki z cieciorki
- szczypta soli (np. himalajskiej)
- 1 opakowanie cukru waniliowego (opcjonalnie)

Przygotowanie naleśników bezglutenowych wegańskich:

Wszystkie składniki zmiksować, odstawić na ok. pół godziny, a następnie smażyć na dobrze rozgrzanej patelni z niewielką ilością tłuszczu.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na naleśniki i gofry:

- Naleśniki jaglano – ryżowe
- Naleśniki z kremem karobowym
- Naleśniki owsiane z sorgo
- Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym
- Gofry bezglutenowe

Naleśniki bezglutenowe wegańskie

Gofry bezglutenowe (bez pszenicy, mleka, jajek)

Który „bezglutenowiec” nie marzy o tym, żeby w letnie popołudnie zjeść sobie gofra? Przyznamy się Wam, że my też nabraliśmy na nie ochoty, dlatego zabraliśmy się za łączenie ze sobą bezglutenowych składników i tak powstały pyszne gofry bezglutenowe. Potem smarowaliśmy je dżemem albo obkładaliśmy owocami i delektowaliśmy się smakiem. Pycha!

Składniki:

- 3/4 szklanki mąki owsianej
- 3/4 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/4 szklanki mąki kukurydzianej
- 1/4 szklanki mąki sojowej lub z cieciorki
- 1/4 szklanki mąki z tapioki (lub skrobi kukurydzianej)
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 łyżka cukru (lub ksylitolu)
- szczypta soli
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczona

- 200 ml mleka sojowego w płynie
- 200 ml wody
- 1 łyżka oleju

Przygotowanie gofrów bezglutenowych:

Przesiewamy mąki, łączymy z pozostałymi składnikami i starannie mieszamy. Można zblendować. Po wymieszaniu odstawiamy na ok. pół godziny, aby ciasto mogło nabrać gęstości. (Ciasto powinno być bardzo gęste, ale też lejące.) Nagrzewamy gofrownicę przez kilka minut, a następnie smarujemy ją olejem i wlewamy odpowiednią ilość ciasta. Nasze gofry piekły się 8 minut, ale czas pieczenia zależny jest od rodzaju gofrownicy. Gofry można podawać w ulubiony sposób, np. z cukrem pudrem, dżemem czy owocami.

Smacznego!

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

Polecamy także przepisy na naleśniki:

- Naleśniki jaglano – ryżowe
- Naleśniki z kremem karobowym
- Naleśniki owsiane z sorgo
- Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym
- Naleśniki bezglutenowe wegańskie



Gofry bezglutenowe

Naleśniki z kremem karobowym (bez glutenu, jajek, mleka)

Naleśniki bez glutenu – to już pewnego rodzaju wyzwanie. Ale jeśli mają być bez glutenu, mleka i jajek to trzeba trochę poszukać właściwych proporcji. Zdradzamy Wam nasz przepis i kilka sztuczek, dzięki którym można cieszyć się złocistymi, pysznymi naleśnikami.

Składniki (na 4 – 5 sztuk):

Składniki na ciasto:

- 0,7 litra wody
- 1/2 szklanki napoju sojowego w proszku
- 1/2 szklanki mąki sojowej

- 3 łyżki mąki kukurydzianej
- 3 łyżki mąki ryżowej
- odrobina soli
- olej do smażenia

Składniki na krem karobowy:

- 1 i 1/2 szklanki daktyli bez pestek
- 1 i 1/2 szklanki wrzątku
- 1 czubata łyżka karobu

Przygotowanie (opisane w krokach):

KROK 1. Gorącą wodę wymieszać z napojem w proszku. Dodać mąki i sól, wyrobić ciasto.

- WAŻNE!

Ciasto powinno mieć dość rzadką konsystencję. Jeśli będzie zbyt gęste naleśniki przykleją się do patelni.



Naleśniki z kremem karobowym – przygotowanie

KROK 2. Rozgrzewamy dobrze patelnię i wylewamy łyżką ciasto. Naleśniki smażą się nieco dłużej niż tradycyjne. **Ważne, żeby nie przewracać ich zanim nie usmażą się dobrze z jednej strony!**

KROK 3. Jak przerzucić naleśnik? Jest on dość ciężki i łamliwy, więc w łopatką może się nie udać. Proponujemy wykorzystać dużą pokrywkę – przykładamy ją do patelni, przekręcamy ją tak, aby naleśnik znalazł się na pokrywce, a następnie delikatnie go zsuwamy, żeby usmażyć go z drugiej strony.



Naleśniki z kremem karobowym

Te naleśniki są bardziej sztywne i grubsze niż tradycyjne, ale jeśli ciasto ma właściwą gęstość nie powinny się rozpadać.

Krem karobowy

Daktyle zalać wrzątkiem i odstawić na ok. 1 godzinę. Następnie gotować 10-15 minut, aż daktyle zmiękną. Zmiksować na gorąco z dodatkiem karobu. Nadaje się do smarowania pieczywa, naleśników i ciast. Przechowywać w lodówce.

Smacznego!

- CO TO JEST KAROB?

Przeczytaj o karobie w naszej bazie wiedzy
Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z

certyfikatem bezglutenowym!

Polecamy także inne przepisy na naleśniki i gofry:

- Naleśniki jaglano – ryżowe
- Naleśniki bezglutenowe wegańskie
- Naleśniki owsiane z sorgo
- Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym
- Gofry bezglutenowe

Naleśniki z kremem karobowym