Brzdąc bezglutenowy z kremem jaglanym (bez mleka, soi)

Jedliście kiedyś „brzdąca”? To jedno z naszych ulubionych ciast. Zrobiliśmy je dla Was w wersji bezglutenowej i bezmlecznej. Nie jest to wcale trudne! Do kremu użyliśmy kaszy jaglanej, która jak zwykle nas nie zawiodła. Przez przypadek dodaliśmy do niego dużo kakao (4 czubate łyżki), dlatego jest bardziej czekoladowy niż tradycyjny, ale równie smaczny. Nasz brzdąc bezglutenowy z kremem jaglanym jest naprawdę przepyszny. Spróbujcie, a na pewno Wam zasmakuje!

Składniki:

Biszkopt:

- 4 jaja
- 2/3 szklanki cukru trzcinowego, zwykłego lub ksylitolu
- 2/3 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1/3 szklanki mąki ryżowej
- 1/3 szklanki mąki kukurydzianej
- 1 1/2 łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia
- 1/3 szklanki wody z 1 łyżeczką soku z cytryny (do nasączania biszkoptu)

Krem czekoladowy:

- 1 szklanka suchej kaszy jaglanej
- 3 szklanki napoju roślinnego (np. ryżowo-migdałowego) lub wody
- 2 opakowania cukru waniliowego
- 2/3 szklanki cukru, cukru trzcinowego lub ksylitolu
- 250 g margaryny Alsan
- 2 łyżki oleju kokosowego (w temperaturze pokojowej)
- 3 lub 4 czubate łyżki kakao

Przygotowanie brzdąca bezglutenowego z kremem jaglanym:

Biszkopt:

Mąki wraz z proszkiem do pieczenia przesiać przez sito. Ubić białka jajek, pod koniec ubijania dodawać stopniowo cukier lub ksylitol, aż piana będzie sztywna. Następnie dodać żółtka i znowu ubijać. Na koniec dokładać po trochu przesianą mieszaninę mąk z proszkiem do pieczenia i mieszać masę łyżką (nie mikserem, bo piana opada). Wyłożyć na natłuszczoną i obsypaną mąką blaszkę o rozmiarach 23×23 cm i piec w temperaturze 180°C przez ok. 20 minut. Po ostygnięciu biszkopt przekroić, lekko nasączyć wodą z cytryną (nie więcej niż 1/3 szklanki płynu na dwie części, ale więcej polać dolną część biszkoptu).

Krem:

Kaszę jaglaną dokładnie przepłukać i gotować z mlekiem roślinnym lub wodą, od czasu do czasu mieszając (około 15 minut). Ugotowaną kaszę odstawić, żeby trochę przestygła (ciepła kasza lepiej się miksuje). W osobnym naczyniu zmiksować margarynę, olej kokosowy z cukrem, cukrem waniliowym i kakao. Następnie dodawać stopniowo po 1 łyżce ugotowanej i schłodzonej kaszy. Miksować do uzyskania gładkiej konsystencji. Jeśli mamy mikser o słabej mocy, można do ciepłej kaszy dodać tłuszcze, mieszać, aż się rozpuszczą, a następnie dodawać resztę składników i miksować.

Smacznego!

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

Brzdąc bezglutenowy z kremem jaglanym

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciasta:

- Tarta makowa z żurawiną
- Tarta jagodowa
- Brownie z wiśniami
- Jaglane brownie bez pieczenia
- 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
- 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

Brzdąc bezglutenowy

Dip czosnkowy z fasoli (bez mleka, jajek)

Dip czosnkowy z fasoli to nasze ostatnie „odkrycie”. Można nie dodawać do niego czosnku i używać go jako majonez lub pastę do smarowania pieczywa bądź też potraktować jako bazę i dodać na przykład pomidory suszone lub zioła.

Składniki:

- 1 szklanka ugotowanego białego makaronu ryżowego
- 3/4 szklanki ugotowanej białej fasoli
- trochę więcej niż 1/2 szklanki oleju ryżowego
- 1/2 szklanki mleka ryżowego

- sok z 1/2 cytryny
- 1 mały ząbek czosnku
- ok. 1/2 łyżeczki soli ziołowej

Przygotowanie dipu z fasoli:

Zmiksować mleko ryżowe z ciepłą fasolą, dodać ugotowany makaron, olej i czosnek. Na końcu dodać sok z cytryny i sól, a następnie jeszcze chwilę miksować. Po ostygnięciu sos zgęstnieje.

Smacznego!

Zapraszamy do wypróbowania naszych majonezów:

- majonezu z kaszy jaglanej
- majonezu sojowego
- majonezu z orzechów nerkowca

Dip czosnkowy z fasoli

Bezglutenowe babeczki z pieczarkami (bez mleka, jajek)

Proponujemy Wam dzisiaj przekąskę, która świetnie się sprawdzi na sylwestrowe przyjęcie. Bezglutenowe babeczki z pieczarkami są pyszne i nie martwcie się, jeśli zostanie Wam nadzienia. Możecie je wykorzystać do pieczywa lub dodać np. do bigosu.

Składniki na bezglutenowe babeczki z pieczarkami:

Składniki ciasta (na ok. 16 babeczek):

- 2 1/2 szklanki mąki gryczanej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1 opakowanie drożdży instant
- 1 łyżeczka cukru zwykłego lub cukru trzcinowego
- 1 płaska łyżeczka soli
- 1/4 kostki margaryny Alsan (62,5g)
- 1/2 szklanki mleka ryżowego w płynie
- kisiel z łuski babki jajowatej (2 łyżeczki wymieszać z 1/2 szklanki wrzątku)
- mąka gryczana do podsypywania

Składniki farszu:

- 1/2 kg pieczarek
- 1 bakłażan (ok. 400g)
- 2 średnie cebule
- sól ziołowa
- pieprz
- 4 łyżki oleju

Przygotowanie bezglutenowych babeczek z pieczarkami:

Przygotowanie farszu:

Pieczarki oczyścić i ewentualnie obrać ze skórki, a następnie zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Bakłażana i cebulę pokroić w drobną kostkę. Na rozgrzany olej wrzucić cebulę, a następnie pieczarki. Ciągle mieszając smażyć kilka minut. Dodać bakłażana i dusić do miękkości wszystkich składników, odparować płyn. Na koniec przyprawić solą i pieprzem. Farsz wystudzić.

Przygotowanie ciasta:
Należy zacząć od wykonania kisielu z babki jajowatej, który po ostygnięciu będzie dodawany do ciasta. Do miski przesiać mąki, dodać sól, cukier i drożdże, dokładnie wymieszać. Podgrzać lekko mleko ryżowe i rozpuścić w nim margarynę. Płyn przestudzić i letni dodać do mąki razem z kisielem z babki. Dokładnie wyrobić ciasto i przełożyć na wysypaną mąką gryczaną stolnicę. Rozwałkować na grubość kilku milimetrów, a następnie wykrawać kółka i wkładać je do muffinkowych foremek (wylepiając też ich boki). Nakładać farsz (około 2 łyżeczek) i przykrywać drugim, mniejszym kółkiem dociskając brzegi. Piec przez około 20 minut w temperaturze 190°C. Z tego ciasta możemy również zrobić pierożki, ale nakładamy wtedy 1 łyżeczkę farszu, smarujemy brzegi ciasta wodą, żeby lepiej się zlepiały, a następnie zwilżamy wierzch pierożków. Niestety pierożki pękają podczas pieczenia. Pieczemy je nieco krócej niż babeczki.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na babeczki/muffinki:

Na słodko:

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

Na słono:

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

Alergia Pokarmowa

Bezglutenowe ciasteczka cynamonowe (bez pszenicy, mleka, jajek)

Któż nie lubi zapachu cynamonu? Chyba wszystkim smakują też wypieki z tą przyprawą, która rozgrzewa nas w chłodne dni. Dzisiaj proponujemy bezglutenowe ciasteczka cynamonowe. Jeśli jesteście uczuleni na cynamon, możecie go pominąć lub dodać łyżkę karobu czy kakao.

Składniki:

- 2 szklanki mąki owsianej
- 1 1/2 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 3/4 szklanki cukru trzcinowego
- 2 płaskie łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia
- 2 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 kostka margaryny (np. Alsan)
- 1/2 szklanki mleka sojowego lub innego roślinnego
- kisiel z siemienia lnianego (2 łyżki mielonego siemienia złotego wymieszać z 1/2 szklanki wrzątku)

Przygotowanie bezglutenowych ciasteczek cynamonowych:

Zaczynamy od wykonania kisielu z siemienia lnianego. Następnie

mąki przesiewamy do dużej miski, dodajemy cukier, cukier waniliowy, cynamon oraz proszek do pieczenia. Dokładnie mieszamy suche składniki, a następnie wlewamy mleko, dokładamy margarynę o temperaturze pokojowej i ostudzony kisiel z siemienia. Wyrabiamy ciasto do uzyskania jednolitej masy, a następnie chłodzimy w lodówce przez około 1,5 do 2 godzin. Przekładamy masę na obsypaną mąką ryżową stolnicę i rozwałkowujemy porcjami na grubość kilku milimetrów. Wykrawamy ciasteczka za pomocą foremek lub szklanki. Kładziemy na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Pieczemy w piekarniku nagrzanym do 190°C przez około 20 minut.
Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciastka:

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

Bezglutenowe ciasteczka cynamonowe

Bezglutenowe ciasteczka cynamonowe

Bezglutenowe pierogi ruskie (bez mleka, jajek, ziemniaków)

Chyba już nikogo nie dziwi, że nasze przepisy są inne niż wszystkie. Zawsze staramy się, aby ci, którzy, nie mogą spożywać pewnych produktów, mogli w naszych przepisach odnaleźć ciekawe alternatywy i znów jeść coś, co swoim smakiem choć trochę będzie przypominał oryginał. Tym razem zrobiliśmy bezglutenowe pierogi ruskie bez sera i ziemniaków. Funkcję wspomnianego farszu spełnia tutaj tofu i kasza jaglana.

Składniki na bezglutenowe pierogi ruskie:

Składniki na ciasto (na około 35 pierogów):

- 2/3 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki lub skrobi kukurydzianej
- 3/4 łyżeczki soli
- 2 łyżki oleju
- 1 szklanka wrzącej wody
- mąka ryżowa do podsypywania

Składniki nadzienia:

- 1/4 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 3/4 szklanki wody

- 1 duża cebula
- 2 łyżki oleju
- 100 g tofu naturalnego
- 1 ząbek czosnku
- sól ziołowa lub himalajska
- pieprz czarny
- majeranek

Przygotowanie bezglutenowych pierogów ruskich:

Przygotowanie nadzienia:
Kaszę jaglaną dokładnie przepłukać na sicie, aż woda będzie czysta, a następnie odsączyć. W garnku, w którym będziemy gotować kaszę, podsmażyć na oleju pokrojoną cebulę i czosnek. Następnie wlać podaną ilość wody, kaszę, trochę soli i gotować na małym ogniu do miękkości. Gorącą kaszę zmiksować z pokrojonym tofu, dodać przyprawy i odstawić, żeby masa ostygła.

Przygotowanie ciasta:
Mąki i sól wymieszać w misce, wysypać na stolnicę, zrobić dołek, w który stopniowo trzeba wlewać wrzątek, mieszając wszystko nożem, a następnie dodać olej. Można także zrobić ciasto w misce, a później przełożyć na stolnicę. Kiedy ciasto nie jest już tak gorące, wyrabiać rękami do uzyskania jednolitej masy. Jeśli się przykleja, podsypywać mąką ryżową. Ciasto rozwałkować, ale nie za cienko. Szklanką wykrawać pierogi, nakładać łyżeczką małe porcje nadzienia, a następnie sklejać brzegi (można przyciskać widelcem). Wrzucać na wrzącą, lekko osoloną wodę z dodatkiem oleju, żeby się nie sklejały po wyjęciu z wody. Po wypłynięciu gotować ok. 2 minut. Pierogi można odgrzewać na patelni.
Smacznego!

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

Polecamy przepisy na bezjajeczne pierogi, kluski, kopytka:

- Bezglutenowe pierogi z soczewicą
- Bezglutenowe kluski kładzione
- Kluski kładzione z batatów
- Bezglutenowe kopytka ziemniaczano – jaglane
- Bezglutenowe kluski „Minutki” z kaszki jaglanej

Bezglutenowe pierogi ruskie

Bezglutenowe pierogi ruskie

Kapusta z jabłkami (bez octu, glutenu)

Proponujemy Wam dzisiaj inny sposób na gotowaną kapustę. Nie wszyscy bowiem mogą ją jeść doprawioną cytryną, octem czy pomidorami. Kapusta z jabłkami może także zastąpić kiszoną, która zawiera bardzo dużo histaminy i często alergicy mają nasilenie objawów po tej potrawie. Świetnie smakuje nawet bez cebuli – jest wtedy bardziej lekkostrawna. Mamy nadzieję, że skusicie się na tę wersję kapusty.

Składniki:

- 1 główka białej kapusty (ok. 1,5 kg)

- 4 średnie, kwaśne jabłka
- 1 średnia cebula
- 3 łyżki oleju
- sól ziołowa lub himalajska
- pieprz

Przygotowanie kapusty z jabłkami:

Kapustę pokroić i gotować z niewielką ilością wody. Pod koniec gotowania dodać pokrojone jabłka, sól i lekko podsmażoną na oleju cebulę. Gotować do miękkości, a następnie przyprawić. Można zagęścić dozwoloną mąką. Podawać jako dodatek do obiadu lub użyć jako farsz do krokietów lub pierogów.

Smacznego!

Kapusta z jabłkami

Kokosowe ptasie mleczko (bez mleka, jajek)

Nasze kolejne eksperymentowanie zakończyło się sukcesem. Powstała niezwykle smaczna alternatywa lubianego deseru – kokosowe ptasie mleczko. Można je kroić na kawałki lub podawać w pucharkach. Zamiast cukru można użyć ksylitolu, a sok z cytryny i wodę zastąpić innym kwaskowym sokiem (w tej samej ilości). Taki deser nie wymaga wiele pracy, a efekt jest wspaniały.

Składniki:

- 400 ml mleka kokosowego
- 150 ml wody (soku)
- 2 łyżki soku z cytryny
- 4 łyżeczki cukru lub ksylitolu
- 3 płaskie łyżeczki pektyny
- 2 płaskie łyżeczki agaru
- 2 opakowania cukru cytrynowego (lub otarta skórka z cytryny ekologicznej i cukier lub ksylitol)
- 1 tabliczka czekolady bezmlecznej (100g)*

Przygotowanie kokosowego ptasiego mleczka:

Zagotować mleko kokosowe z wodą. Cukier, cukier cytrynowy, agar i pektynę dokładnie wymieszać w miseczce, a następnie powoli wsypywać do gotującego się mleka, ciągle mieszając. Gotować na małym ogniu 5-7 minut. Pod koniec gotowania wlać sok z cytryny i dokładnie wymieszać. Wylać masę do płaskiego naczynia o wymiarach ok.12 x 20 cm i zostawić do ostygnięcia. Ostudzoną masę pokroić na kawałki, zanurzać w rozpuszczonej w kąpieli wodnej czekoladzie, a następnie kłaść na wyłożoną papierem do pieczenia tackę lub foremkę. Po wystudzeniu ptasie

mleczko jest gotowe. Należy je przechowywać w lodówce.

*My użyliśmy czekolady gorzkiej (jest dosyć intensywna w smaku), ale można też użyć czekolady o smaku mlecznym słodzonej ksylitolem.

Smacznego!

Kokosowe ptasie mleczko

Kokosowe ptasie mleczko

Kruche ślimaczki z daktylami (bez glutenu, mleka, jaj)

W sprzedaży jest wiele rodzajów bezglutenowych ciastek, jednak ciężko jest znaleźć ciastka bez jajek czy soi. Na nasz przepis na kruche ślimaczki z daktylami i kokosem ucieszą się zapewne ci z Was, którzy mają wiele ograniczeń w diecie. Wymagają one trochę pracy, ale czasami warto poświęcić trochę czasu, żeby zrobić coś pysznego. Oczywiście możecie modyfikować skład nadzienia lub dać zupełnie inne. Mamy nadzieję, że Was zainspirujemy.

Składniki na kruche ślimaczki z daktylami:

Składniki na ciasto:

- 1 1/3 szklanki mąki owsianej bezglutenowej
- 1 szklanka mąki kukurydzianej
- 1/2 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1/2 szklanki cukru pudru
- 1/2 opakowania drożdży suchych (ok. 1 1/2 łyżeczki)
- 1/2 opakowania cukru waniliowego
- szczypta soli
- 125g margaryny bezmlecznej (np. Alsan)
- 1/4 szklanki mleka ryżowego w płynie
- kisiel z łuski babki jajowatej (1 łyżka łuski babki jajowatej + trochę więcej niż 1/2 szklanki wrzątku, dokładnie mieszamy i odstawiamy do ostudzenia)

Składniki na nadzienie:

- 1 szklanka daktyli bez pestek
- 2 szklanki wody
- ok. 3/4 szklanki mąki kokosowej

- 1 czubata łyżka kakao lub karobu

Przygotowanie kruchych ślimaczków:

Przygotowanie nadzienia:
Zaczynamy od zrobienia nadzienia do ciastek. Daktyle drobno kroimy, a następnie zalewamy podaną ilością wody i gotujemy ok. 20 minut. Następnie miksujemy, dodajemy mąkę kokosową oraz kakao (lub karob), dokładnie miksujemy i studzimy. Po wystudzeniu masa powinna być dość gęsta, ale nie twarda, żeby dała się rozsmarowywać na cieście. Jeśli nadzienie jest za suche, dodajemy trochę przegotowanej wody.

Przygotowanie ciasta:
Mąki przesiewamy do dużej miski, dodajemy cukier puder, drożdże, cukier waniliowy oraz sól. Dokładnie mieszamy suche składniki, a następnie wlewamy mleko ryżowe i dokładamy margarynę o temperaturze pokojowej i ostudzony kisiel z babki jajowatej. Wyrabiamy ciasto do uzyskania jednolitej masy. Dzielimy ciasto na dwie części, to samo robimy z nadzieniem. Na stolnicę wysypaną odrobiną mąki (kukurydzianej lub ryżowej) wykładamy jedną porcję ciasta, formujemy rulon, a następnie rozwałkowujemy na kształt prostokąta. Nakładamy nadzienie i zwijamy. Otrzymaną roladkę kroimy na kawałki o grubości ok. 1 cm i przekładamy na wyłożoną papierem do pieczenia blaszkę (nie za blisko, bo ciastka jeszcze urosną). Pieczemy w piekarniku nagrzanym do 190°C przez około 20 minut. W międzyczasie przygotowujemy drugą porcję ciastek.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciastka:

- Kokosanki jaglane
- Szyszki z ryżu i prosa

- Bezglutenowe ciasteczka cynamonowe
- Szybkie ciastka gryczane bez pieczenia
- Mini – tartinki z malinami i kremem czekoladowym

Kruche ślimaczki z daktylami i kokosem

Kruche ślimaczki z daktylami i kokosem

Zupa ogórkowa z batatami (bez glutenu, mleka, ziemniaków)

Zupa ogórkowa to tradycyjna polska potrawa, która często gości na naszych stołach. Nasza zupa ogórkowa z batatami nie zawiera ziemniaków. Bataty są słodkie, więc nie dodaliśmy też marchwi, żeby nie przesadzić ze słodkością. Zupa ta najlepiej smakuje jak trochę postoi, wtedy smaki lepiej się połączą. Mamy nadzieję, że taka alternatywa przypadnie Wam do gustu.

Składniki (dla ok. 3 osób):

- 300 g batatów
- 1 średnia pietruszka
- 1/2 średniego selera
- 1 mały por
- 1 ząbek czosnku
- 3 kiszone ogórki
- sól morska, himalajska lub ziołowa
- natka pietruszki
- olej

Przygotowanie zupy ogórkowej z batatami:

Bataty obrać i pokroić w dużą kostkę. Pietruszkę, selera i pora pokroić trochę drobniej. Zalać warzywa wrzątkiem i gotować do miękkości z dodatkiem niewielkiej ilości soli (ogórki będą słone) i oleju. Pod koniec dodać zmiażdżony czosnek i gotować jeszcze chwilę. Ogórki zetrzeć na tarce o dużych oczkach, natkę pietruszki pokroić i wrzucić do zupy (już nie gotować). Jeśli lubimy kwaśniejszą zupę, można wlać trochę soku z kiszonych ogórków.

Smacznego!

Polecamy także inne przepisy na dania z batatami:

- Kluski kładzione z batatów
- Bezglutenowa babka z batatem

Polecamy także przepisy na inne zupy:

- Zupa – krem z kalafiora
- Zupa jarzynowa z jarmużem
- Zupa krem z białych szparagów
- Lekka zupa pomidorowa z czerwoną soczewicą
- Zupa z cukinii z grzankami
- Żółta zupa z pieczonych warzyw
- Zupa z soczewicy i warzyw z quinoa
- Krupnik z kaszą jaglaną
- Gazpacho z kaszą jaglaną
- Bezmleczny chłodnik litewski

Zupa ogórkowa z batatami

Bułeczki dyniowe (bez glutenu, mleka, jajek, soi)

Dynię można wykorzystać również do pieczywa. Zrobiliśmy dla Was drożdżowe bułeczki dyniowe, które są pyszne i lekko słodkie w smaku. Świetnie smakują z domową konfiturą lub miodem. Polecamy na śniadanie!

Składniki na bułeczki dyniowe (na ok. 8 bułek):

Składniki mokre:

- 1 szklanka startej dyni Hokkaido (na drobnych oczkach)
- 2/3 szklanki startego jabłka (również na drobnych oczkach)
- 1 szklanka mleka roślinnego (np. ryżowego)
- 3 łyżki oleju

Składniki suche:

- 1 szklanka mąki ryżowej
- 1 szklanka mąki kukurydzianej
- 3/4 szklanki skrobi kukurydzianej (mąki z tapioki lub ziemniaczanej)
- 1/2 szklanki mąki ze słodkiego ryżu (zmielony słodki ryż)
- 1 łyżeczka cukru trzcinowego
- 2/3 łyżeczki soli (np. himalajskiej)
- 1 opakowanie drożdży suchych

Przygotowanie bułeczek dyniowych:

Mąki przesiać do miski, dodać sól, cukier i drożdże, wymieszać. W drugiej misce wymieszać wszystkie mokre składniki. Jeśli jabłka są bardzo soczyste, odlać trochę soku lub później dodać kilka łyżek mąki. Połączyć zawartość obu misek i wyrobić ciasto. Ręce obsypać mąką kukurydzianą i formować małe bułeczki. Położyć bułki na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia, posmarować letnią wodą i posypać pestkami dyni. Od razu piec (nie czekać na wyrastanie) przez ok. 20 min. w temperaturze 200°C.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na dania z dynią:

- Placuszki z dyni i jabłek
- Gulasz warzywny z dynią Hokkaido

Bułeczki dyniowe