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