Batony bezglutenowe bez pieczenia (bez mleka, jajek, kukurydzy, soi)

Osoby nie mogące spożywać jajek często mają problem z przygotowaniem słodkich wypieków, gdyż trudno im znaleźć ciekawe przepisy nie zawierające tego składnika. Z myślą szczególnie o takich osobach przygotowaliśmy przepis na batony bezglutenowe bez pieczenia. Nie wymagają one pieczenia, są szybkie do zrobienia i naprawdę smaczne. Można je zapakować dzieciom na drugie śniadanie do szkoły lub wziąć ze sobą do pracy. Propozycje kolejnych ciekawych przepisów na ciastka bezglutenowe znajdziecie pod wpisem. Smacznego!

Składniki:

1 opakowanie płatków ryżowych gniecionych
400 ml mleka kokosowego
100 ml wody
2 łyżki oleju kokosowego
2 łyżki miodu lub syropu
1 opakowanie cukru waniliowego lub cytrynowego
1 szklanka suszonej żurawiny
1/2 szklanki pokrojonych suszonych śliwek

Przygotowanie batonów bezglutenowych:

Zagotować mleko kokosowe z wodą i olejem kokosowym, dodać pokrojone suszone śliwki, cukier waniliowy, miód i płatki ryżowe. Gotować kilka minut, a na koniec dodać suszoną żurawinę i wymieszać. Wyłożyć masę do płaskiego naczynia, ubić łyżką łyżką i wyrównać powierzchnię. Pozostawić do ostudzenia. Po wystudzeniu pokroić w prostokąty.

Smacznego!

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

Polecamy także przepisy na bezglutenowe ciastka:

- 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

Batony bezglutenowe bez pieczenia