Bezglutenowa babka z batatem (bez mleka, jajek, drożdży)

O zaletach batatów (inaczej słodkich ziemniaków) pisaliśmy przy okazji podawania przepisu na kluski kładzione. Nasza bezglutenowa babka z batatem jest smaczna i wilgotna, a batat jest w niej niewyczuwalny (nie wszyscy muszą wiedzieć, co jest w środku każdego smakołyku). To zdrowe warzywo wzbogaca ciasto w składniki odżywcze i nadaje mu ładnego koloru. Zamiast cukru możecie użyć ksylitolu – to uczyni je jeszcze zdrowszym.

Składniki:

Składniki suche:

- 1 szklanka białej mąki ryżowej
- 1 szklanka mąki z tapioki
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej
- 1/2 szklanki mąki owsianej
- 1/3 szklanki mąki z cieciorki
- trochę więcej niż pół szklanki cukru lub ksylitolu
- cukier waniliowy i cukier cytrynowy (może być sama wanilia lub wanilia z dodatkiem startej skórki cytrynowej albo pomarańczowej)
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej

Składniki mokre:

- 1 szklanka puree z batata (ugotowany, ostudzony i przetarty batat)
- 1/2 szklanki startego surowego jabłka (u nas Kortland)
- 3/4 szklanki mleka ryżowego
- 1/2 szklanki letniego oleju kokosowego (lub innego dozwolonego)

- 1 łyżka soku z cytryny (niekoniecznie)

Przygotowanie bezglutenowej babki z batatem:

Wszystkie suche składniki wymieszać w misce, a następnie dodawać po kolei składniki mokre. Wszystko dokładnie wymieszać i wyłożyć do natłuszczonej i obsypanej mąką ryżową lub kukurydzianą foremki na babkę o średnicy ok. 22 cm. Piec ok. 1 godziny w temperaturze 200°C.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na dania z batatami:

- Kluski kładzione z batatów
- Zupa ogórkowa z batatami

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciasta:

- Tarta makowa z żurawiną
- Tarta jagodowa
- Brownie z wiśniami
- Kaszkowiec kukurydziany
- Babka rodzynkowa
- 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
- Brzdąc z kremem jaglanym
- 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



Bezglutenowa babka z batatem