Bezglutenowe bułki z rodzynkami (bez cukru, mleka, jajek, soi)

Wypiekanie pieczywa nie jest rzeczą łatwą. Przekonał się o tym każdy, kto choć raz tego próbował. Przedstawiamy Wam przepis, który sprawdził się w naszej kuchni. Zaletą tych bułek jest łatwość przygotowania, mała ilość składników i oczywiście dobry smak.

Gotowe wypieki bezglutenowe mają dodatki, które nie wszyscy tolerują. My proponujemy wykonać bułki z ekologicznych składników, bo dla alergików są one szczególnie wskazane. Chorzy na celiakię natomiast powinni użyć produktów oznaczonych jako bezglutenowe.

Składniki: (na ok. 20 bułeczek)

- 4 i ¼ szklanki mąki ryżowej
- ½ szklanki zmielonego siemienia lnianego
- 1 szklanka rodzynek
- 1 płaska łyżeczka soli
- 1 opakowanie drożdży instant (na 500g mąki)
- 2 łyżki oleju
- 3 szklanki wody

Przygotowanie:

Rodzynki zalać dwoma szklankami wrzątku, w osolonym naczyniu siemię lniane zalać jedną szklanką wrzątku, dokładnie wymieszać i odstawić do ostygnięcia. Do dużej miski wsypać mąkę ryżową, suszone drożdże oraz sól. Wymieszać suche składniki a następnie dodać przestudzone rodzynki (wraz z płynem) siemię lniane oraz olej. Masę dokładnie wyrobić łyżką (przykryć ściereczką) i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na ok. jedną godzinę.

Dłonie zwilżyć i formować małe bułeczki. Piec na wyłożonej papierem blaszce przez ok. 20 minut w temperaturze 200 stopni C.

Smacznego!



Mąka ryżowa otrzymywana jest z przemiału ziaren ryżu. Bogata jest w potas, fosfor, magnez, wapń oraz witaminy z grupy B.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU



Bezglutenowe bułki z rodzynkami