Bezglutenowe rogale a’la marcińskie (bez mleka, jajek, orzechów)

Pochodzimy z Poznania, a naszym największym poznańskim przysmakiem, tradycyjnie wypiekanym w listopadzie, są rogale marcińskie (inaczej świętomarcińskie) z białym makiem i bakaliami. Poznaniacy i Wielkopolanie najwięcej rogali spożywają 11 listopada. W całej Polsce obchodzi się wówczas Dzień Niepodległości, a w Poznaniu dodatkowo są to urodziny jednej z ważniejszych ulic w centrum miasta – ulicy Święty Marcin i imieniny Marcina. Z tej okazji przez miasto przechodzi wyjątkowa parada, a mieszkańcy i turyści ustawiają się w długich kolejkach po rogale świętomarcińskie. Niestety cukiernie nie pieką ich w wersji bezglutenowej, dlatego wiele osób na diecie bezglutenowej (jeśli nie ulegnie pokusie), musi obejść się smakiem. To było powodem, dla którego zdecydowaliśmy się poeksperymentować i stworzyć choć trochę przypominające je „podróbki”. Musimy przyznać, że efekt bardzo nas zadowolił, a i częstowane przez nas osoby twierdziły, że są bardzo smaczne. Serdecznie zachęcamy do wypróbowania naszego przepisu na drożdżowe, bezglutenowe rogale a’la marcińskie, w których zamiast białego maku dajemy masę ze słonecznika.

Składniki na bezglutenowe rogale a’la marcińskie:

Ciasto:

- 1 szklanka mąki ryżowej białej
- 2/3 szklanki mąki owsianej bezglutenowej (ważne, bo zwykła mniej zagęszcza)
- 2/3 szklanki mąki z tapioki

- 1/3 szklanki mąki kukurydzianej
- 2/3 szklanki zmielonego siemienia lnianego złotego
- niecałe 1/2 szklanki cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 opakowanie drożdży instant
- szczypta soli
- 1 szklanka ciepłej wody
- 4 łyżki rozpuszczonego oleju kokosowego
- kilka łyżek mleka kokosowego zagęszczonego (do smarowania rogali)
- mąka kukurydziana do podsypywania

Nadzienie:

- 1/4 szklanki zmielonych nasion słonecznika
- 1/4 szklanki mąki kokosowej
- 1/4 szklanki cukru, cukru trzcinowego lub ksylitolu
- niecała 1/2 szklanki mleka ryżowego lub kokosowego
- skórka otarta z połowy małej cytryny lub cynamon do smaku (jeśli ktoś nie może cytryny)

Przygotowanie bezglutenowych rogali a'la marcińskich:

Nadzienie:

Wszystkie składniki wymieszać i odstawić na około godzinę (najlepiej zrobić przed rozpoczęciem wykonywania ciasta).

Ciasto:

Wszystkie mąki i zmielone siemię przesiać do miski. Dodać cukier, cukier waniliowy, sól oraz drożdże i dokładnie wszystko wymieszać. Wlać 1 szklankę ciepłej wody i ponownie wymieszać. Na koniec wlać rozpuszczony olej kokosowy i wyrobić ciasto łyżką do połączenia wszystkich składników. Następnie przełożyć ciasto na stolnicę obsypaną mąką kukurydzianą. Posypać lekko mąką także wierzch ciasta, przykryć ściereczką i

zostawić do wyrośnięcia na około 1 godzinę (ciasto zwiększy objętość mniej więcej o połowę). Ciasto rozwałkować na kształt koła i grubość trochę mniej niż 1 cm. Nożem podzielić ciasto na 8 trójkątów i nakładać nadzienie (1 łyżkę) na szerszą ich część. Zawijać w stronę węższej części (do środka koła). Boki rogali lekko zagiąć i posmarować mlekiem kokosowym (najlepiej za pomocą pędzelka). Piec w temperaturze 200°C przez 20 – 30 minut.

Rogale można polukrować i posypać posiekanymi nasionami słonecznika.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe słodkości:

Ciasta:

- Torcik wegański Raffaello
- Ciasto czekoladowe
- Bezglutenowe brownie z wiśniami
- Jaglane brownie bez pieczenia
- Bezglutenowa babka z batatem
- Bezglutenowe ciasto migdałowe
- Szarlotka sypana
- Placek drożdżowy bezglutenowy z agrestem i borówkami
- Kaszkowiec kukurydziany
- Bezglutenowe ciasto czekoladowe
- Bezglutenowa tarta makowa z żurawiną
- Bezglutenowy piernik
- Ciasto jabłkowe, czyli szarlotka bezglutenowa
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Ciasto ze śliwkami

Ciastka:

- Kokosanki jaglane
- 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

Babeczki:

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

Bezglutenowe rogale a’la marcińskie