Placki z dyni Hokkaido (bez glutenu, mleka, jajek)

Dynia to bardzo zdrowe warzywo spożywane jesienią. Jej miąższ oraz pestki są bogate w witaminy i składniki mineralne potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Niestety obecnie bardziej kojarzy się z lampionami z dyni ustawianymi pod koniec października niż na przykład z zupą dyniową lub plackami z dyni. A szkoda. My zdecydowanie wolimy, żeby dynia kojarzyła się z jedzeniem. Ostatnio przygotowaliśmy placki z dyni Hokkaido, która jest nieco mniejsza od tej olbrzymiej, tak popularnej w Polsce. Dynię Hokkaido można bez większych problemów zakupić w sklepach ze zdrową żywnością, nawet przez cały rok. Dynia Hokkaido jest też bardziej pomarańczowa i ma trochę inny kształt. Mówi się, że pod pewnymi względami jest nawet zdrowsza. Podobno jest w niej więcej karotenu niż w marchewce i to właśnie jemu zawdzięcza swój piękny kolor.

Składniki:

- 350 g dyni Hokkaido (bez pestek, ale ze skórką)
- 1 szklanka mleka roślinnego (u nas napój ryżowy)
- 2/3 szklanki mąki ryżowej pełnoziarnistej
- 1/3 szklanki mąki owsianej
- szczypta soli (np. morskiej lub himalajskiej)
- ewentualnie wanilia
- olej kokosowy do smażenia

Przygotowanie placków z dyni Hokkaido:

Dynię zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, dodać mleko roślinne, mąkę ryżową i owsianą oraz sól. Wszystko dokładnie wymieszać i odstawić na około 15 minut. Masę przemieszać i

smażyć nieduże placuszki z dodatkiem niewielkiej ilości oleju.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na dania z dynią:

- Placki z dyni i jabłek
- Bułeczki dyniowe
- Gulasz warzywny z dynią Hokkaido

Polecamy także inne przepisy na naleśniki, gofry, placki i racuchy:

- Naleśniki bezglutenowe wegańskie
- Naleśniki jaglano – ryżowe
- Naleśniki z kremem karobowym
- Naleśniki owsiane z sorgo
- Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym
- Gofry bezglutenowe
- Racuchy drożdżowe bezglutenowe
- Placki gryczane z jabłkami
- Placki ryżowe z jogurtem kozim
- Placuszki z quinoa i daktylami
- Placki ziemniaczane z sosem a’la tzatziki
- Placki z cukinii i ziemniaków


Alergia Pokarmowa

Placki z dyni Hokkaido