Placki z quinoa i daktylami (bez glutenu, mleka, jajek)

Quinoa, czyli **komosa ryżowa** jest świetnym uzupełnieniem diety eliminacyjnej, ponieważ jest bardzo bogata w wartościowe białko roślinne. Zawiera komplet aminokwasów, które powinny trafiać do organizmu człowieka wraz z pożywieniem. Polecana jest także dla dzieci. No i najważniejsze – jest bardzo smacznym, oryginalnym ziarnem, które w dodatku świetnie się prezentuje. Ostatnio komosa ryżowa zyskuje coraz więcej fanów. Pojawia się nawet w telewizyjnych programach kulinarnych. Placki z quinoa i daktylami to nasza dzisiejsza propozycja. Zachęcamy, żebyście wypróbowali je sami!

Składniki (na ok. 8 sztuk):

- 3/4 szklanki mleka roślinnego (np. ryżowego)
- pół szklanki mąki ryżowej białej
- pół szklanki mąki ziemniaczanej
- 3-4 łyżki wody gazowanej
- 5 łyżek poppingu z amarantusa
- 2 garście daktyli bez pestek
- 5 łyżek ugotowanej kaszy quiona (najlepiej czarnej lub czerwonej)
- 2 łyżki siemienia lnianego zalanego gorącą wodą (ok. 1/5 szklanki)
- 3 łyżki syropu ryżowego (lub innego np. z agawy)
- 1 jabłko
- odrobina soku jabłkowego
- olej do smażenia (np. olej kokosowy)

Placki z quinoa i daktylami –

przygotowanie:

KROK 1. Daktyle zalewamy wodą i odstawiamy na około pół godziny.

KROK 2. Do mleka dodajemy siemię lniane i chwilę miksujemy. Wsypujemy mąki i miksujemy. Dodajemy wodę gazowaną i miksujemy. Na koniec dodajemy amarantus, quinoa i syrop ryżowy.

KROK 3. Daktyle odsączamy i wkładamy do blendera. Nalewamy 3-4 łyżki soku jabłkowego (lub pomarańczowego) i miksujemy aż uzyskamy masę o konsystencji dżemu.

KROK 4. Do masy naleśnikowej dodajemy 4 – 5 czubatych łyżek zmiksowanych daktyli i mieszamy. Masa na placki powinna mieć gęstą konsystencję, ale taką, żeby trochę się rozlewała na patelni. Najlepiej usmażyć na próbę jeden placek – jeśli jest za rzadka, dodać trochę mąki, a jeśli jest za gęsta – wody lub mleka roślinnego. Placki smażymy na rozgrzanej patelni, na oleju. Olej musi być, gdyż bez niego placki nie będą chrupiące i złociste. Placki przewracamy na drugą stronę dopiero wtedy, kiedy są już rumiane od spodu. Po usmażeniu placki kładziemy na ręczniku papierowym i odsączamy z nadmiaru tłuszczu.

KROK 5. Do pozostałych daktyli dodajemy pokrojone (lub starte jabłko) i całość miksujemy blenderem na gładki mus.

Smacznego!

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

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
- Placuszki z dyni i jabłek
- Placki ryżowe z jogurtem kozim
- Placki ziemniaczane z sosem a’la tzatziki
- Placki z cukinii i ziemniaków



Placki z quinoa i daktylami