Bezglutenowe babeczki z pieczarkami (bez mleka, jajek)

Proponujemy Wam dzisiaj przekąskę, która świetnie się sprawdzi na sylwestrowe przyjęcie. Bezglutenowe babeczki z pieczarkami są pyszne i nie martwcie się, jeśli zostanie Wam nadzienia. Możecie je wykorzystać do pieczywa lub dodać np. do bigosu.

Składniki na bezglutenowe babeczki z pieczarkami:

Składniki ciasta (na ok. 16 babeczek):

- 2 1/2 szklanki mąki gryczanej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1 opakowanie drożdży instant
- 1 łyżeczka cukru zwykłego lub cukru trzcinowego
- 1 płaska łyżeczka soli
- 1/4 kostki margaryny Alsan (62,5g)
- 1/2 szklanki mleka ryżowego w płynie
- kisiel z łuski babki jajowatej (2 łyżeczki wymieszać z 1/2 szklanki wrzątku)
- mąka gryczana do podsypywania

Składniki farszu:

- 1/2 kg pieczarek
- 1 bakłażan (ok. 400g)
- 2 średnie cebule
- sól ziołowa
- pieprz
- 4 łyżki oleju

Przygotowanie bezglutenowych babeczek z pieczarkami:

Przygotowanie farszu:

Pieczarki oczyścić i ewentualnie obrać ze skórki, a następnie zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Bakłażana i cebulę pokroić w drobną kostkę. Na rozgrzany olej wrzucić cebulę, a następnie pieczarki. Ciągle mieszając smażyć kilka minut. Dodać bakłażana i dusić do miękkości wszystkich składników, odparować płyn. Na koniec przyprawić solą i pieprzem. Farsz wystudzić.

Przygotowanie ciasta:
Należy zacząć od wykonania kisielu z babki jajowatej, który po ostygnięciu będzie dodawany do ciasta. Do miski przesiać mąki, dodać sól, cukier i drożdże, dokładnie wymieszać. Podgrzać lekko mleko ryżowe i rozpuścić w nim margarynę. Płyn przestudzić i letni dodać do mąki razem z kisielem z babki. Dokładnie wyrobić ciasto i przełożyć na wysypaną mąką gryczaną stolnicę. Rozwałkować na grubość kilku milimetrów, a następnie wykrawać kółka i wkładać je do muffinkowych foremek (wylepiając też ich boki). Nakładać farsz (około 2 łyżeczek) i przykrywać drugim, mniejszym kółkiem dociskając brzegi. Piec przez około 20 minut w temperaturze 190°C. Z tego ciasta możemy również zrobić pierożki, ale nakładamy wtedy 1 łyżeczkę farszu, smarujemy brzegi ciasta wodą, żeby lepiej się zlepiały, a następnie zwilżamy wierzch pierożków. Niestety pierożki pękają podczas pieczenia. Pieczemy je nieco krócej niż babeczki.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na babeczki/muffinki:

Na słodko:

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

Na słono:

- Warzywne babeczki z jajkami przepiórki i quinoa
- Wytrawne muffiny z cieciorką


Alergia Pokarmowa

Bezglutenowe babeczki czekoladowo – kokosowe (bez glutenu, mleka)

Babeczki – kto ich nie lubi? Osoby uczulone na kilka silnych alergenów na raz (np. na gluten, mleko i jajka), często rezygnują z wypiekania słodkości, gdyż trudno jest o takie przepisy, które nie zawierają wszystkich tych produktów. My wiemy, co to znaczy, dlatego też większość naszych przepisów nie zawiera glutenu i produktów odzwierzęcych, które tak często uczulają. Nasze bezglutenowe, wegańskie babeczki czekoladowo-kokosowe są pyszne, zdrowe i nie zawierają cholesterolu!

Składniki na bezglutenowe babeczki czekoladowo – kokosowe:

Składniki suche:

- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1/2 szklanki mąki ryżowej
- 1/2 – 3/4 szklanki mąki kokosowej lub wiórków kokosowych
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 2 – 3 łyżki kakao
- 1/3 szklanki ksylitolu (lub 1/3 – 1/2 szklanki cukru)

Składniki mokre:

- 1 szklanka napoju ryżowego czekoladowego lub naturalnego
- 1/2 szklanki oleju kokosowego extra virgin
- 1/2 szklanki „kisielu” z łuski babki jajowatej
- 1 łyżeczka octu balsamicznego lub octu jabłkowego
- 3 – 4 łyżki czubate melasy z buraka cukrowego
- 4 łyżeczki czubate kwaśnego dżemu (np. z czarnej porzeczki)

Przygotowanie:

Mąki zmieszać razem. Dodać sodę, kakao, cukier i cukier waniliowy, ponownie wymieszać. Jedną płaską łyżkę łusek babki jajowej należy zmieszać z połową szklanki wody mineralnej, pozostawić do zgęstnienia. Wszystkie składniki mokre połączyć razem, dodać do pozostałych produktów. Uzyskaną masę rozkładać łyżką do formy muffinkowej lub papilotek. Piec ok. 20 minut (aż patyczek będzie suchy) w temperaturze 180°C.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na babeczki/muffinki:

Na słodko:

- Muffinki pączkowe
- Marchewkowe muffinki z karobem
- Babeczki nadziewane
- Muffinki z borówkami
- Babeczki gryczano – bananowe

Na słono:

- Bezglutenowe babeczki z pieczarkami
- Warzywne babeczki z jajkami przepiórki i quinoa
- Wytrawne muffiny z cieciorką



Bezglutenowe babeczki czekoladowo – kokosowe



Bezglutenowe babeczki czekoladowo – kokosowe