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 z pieczarkami