Bułeczki dyniowe (bez glutenu, mleka, jajek, soi)

Dynię można wykorzystać również do pieczywa. Zrobiliśmy dla Was drożdżowe bułeczki dyniowe, które są pyszne i lekko słodkie w smaku. Świetnie smakują z domową konfiturą lub miodem. Polecamy na śniadanie!

Składniki na bułeczki dyniowe (na ok. 8 bułek):

Składniki mokre:

- 1 szklanka startej dyni Hokkaido (na drobnych oczkach)
- 2/3 szklanki startego jabłka (również na drobnych oczkach)
- 1 szklanka mleka roślinnego (np. ryżowego)
- 3 łyżki oleju

Składniki suche:

- 1 szklanka mąki ryżowej
- 1 szklanka mąki kukurydzianej
- 3/4 szklanki skrobi kukurydzianej (mąki z tapioki lub ziemniaczanej)
- 1/2 szklanki mąki ze słodkiego ryżu (zmielony słodki ryż)
- 1 łyżeczka cukru trzcinowego
- 2/3 łyżeczki soli (np. himalajskiej)
- 1 opakowanie drożdży suchych

Przygotowanie bułeczek dyniowych:

Mąki przesiać do miski, dodać sól, cukier i drożdże, wymieszać. W drugiej misce wymieszać wszystkie mokre składniki. Jeśli jabłka są bardzo soczyste, odlać trochę soku

lub później dodać kilka łyżek mąki. Połączyć zawartość obu misek i wyrobić ciasto. Ręce obsypać mąką kukurydzianą i formować małe bułeczki. Położyć bułki na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia, posmarować letnią wodą i posypać pestkami dyni. Od razu piec (nie czekać na wyrastanie) przez ok. 20 min. w temperaturze 200°C.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na dania z dynią:

- Placuszki z dyni i jabłek
- Gulasz warzywny z dynią Hokkaido

Bułeczki dyniowe