Chlebek bananowy (bez glutenu, mleka, jajek)

Dzisiaj mamy dla Was ciekawą alternatywę na śniadanie lub podwieczorek – chlebek bananowy na bazie mąki gryczanej. Chlebek jest delikatnie słodki, a nie dodaliśmy do niego cukru! Nie zawiera też mleka i jajek. Jego zaletą jest również to, że nie musicie nawet używać miksera. Wystarczy łyżka i widelec! Co Wy na to?

Chlebek bananowy – składniki:

Suche:

- 1 szklanka mąki gryczanej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1/3 szklanki mąki z cieciorki
- 1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej
- 3/4 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 łyżeczki łuski babki jajowatej
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1/4 łyżeczki soli himalajskiej

Mokre:

- 300 g dojrzałych bananów (bez skóry)
- 1/4 szklanki mleka roślinnego (u nas ryżowe z wapniem)
- 1/4 szklanki oleju kokosowego
- 1 łyżka octu jabłkowego

Przygotowanie:

Mąki przesiewamy do miski, dodajemy suchą łuskę babki jajowatej, sodę, proszek do pieczenia, sól i cynamon. Dokładnie mieszamy. W drugiej misce dusimy widelcem banany,

dolewamy mleko ryżowe, olej i ocet, łączymy razem. Następnie mieszamy zawartość obu misek, aż składniki się połączą. Przekładamy masę do małej, natłuszczonej lub wyłożonej papierem do pieczenia foremki keksowej o wymiarach 21x11cm. Pieczemy w 190 st. C przez około 50 minut.

Smacznego!



Chlebek bananowy

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

Polecamy także inne przepisy na chleby bezglutenowe:

- Chleb gryczany z tapioką i siemieniem lnianym
- Chleb z teffu i tapioki
- Chleb owsiany z teff
- Chleb ryżowy na zakwasie
- Chleb bezglutenowy na zakwasie
- Chleb bezglutenowy z siemieniem lnianym

- Chleb owsiany
- Chleb gryczany na drożdżach
- Chleb kukurydziano – ryżowy z amarantusem
- Chleb bezglutenowy na drożdżach

Polecamy także przepis na bezglutenowy zakwas chlebowy:

- Bezglutenowy zakwas chlebowy