Gofry bezglutenowe (bez pszenicy, mleka, jajek)

Który „bezglutenowiec” nie marzy o tym, żeby w letnie popołudnie zjeść sobie gofra? Przyznamy się Wam, że my też nabraliśmy na nie ochoty, dlatego zabraliśmy się za łączenie ze sobą bezglutenowych składników i tak powstały pyszne gofry bezglutenowe. Potem smarowaliśmy je dżemem albo obkładaliśmy owocami i delektowaliśmy się smakiem. Pycha!

Składniki:

- 3/4 szklanki mąki owsianej
- 3/4 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/4 szklanki mąki kukurydzianej
- 1/4 szklanki mąki sojowej lub z cieciorki
- 1/4 szklanki mąki z tapioki (lub skrobi kukurydzianej)
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 łyżka cukru (lub ksylitolu)
- szczypta soli
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczona
- 200 ml mleka sojowego w płynie
- 200 ml wody
- 1 łyżka oleju

Przygotowanie gofrów bezglutenowych:

Przesiewamy mąki, łączymy z pozostałymi składnikami i starannie mieszamy. Można zblendować. Po wymieszaniu odstawiamy na ok. pół godziny, aby ciasto mogło nabrać gęstości. (Ciasto powinno być bardzo gęste, ale też lejące.) Nagrzewamy gofrownicę przez kilka minut, a następnie smarujemy ją olejem i wlewamy odpowiednią ilość ciasta. Nasze gofry

piekły się 8 minut, ale czas pieczenia zależny jest od rodzaju gofrownicy. Gofry można podawać w ulubiony sposób, np. z cukrem pudrem, dżemem czy owocami.

Smacznego!

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

Polecamy także przepisy na naleśniki:

- Naleśniki jaglano – ryżowe
- Naleśniki z kremem karobowym
- Naleśniki owsiane z sorgo
- Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym
- Naleśniki bezglutenowe wegańskie



Gofry bezglutenowe