Bezglutenowe ciasto makowe – Piegusek (bez pszenicy, mleka, jajek)

Proponujemy Wam świetny przepis na bezglutenowe ciasto makowe – piegusek. Można je wykonać w wersji wegańskiej, z użyciem wody po ugotowanej cieciorce (aquafabie) lub z ubitymi białkami jajek kurzych. Obie wersje są równie smaczne . Ciasto jest wilgotne, szybko się je wykonuje i równie szybko znika z talerzy. Dodamy jeszcze, że mak jest bogaty w składniki odżywcze (m.in. zawiera dużo wapnia). Warto więc stosować ten składnik w potrawach, a także do ciast (zwłaszcza w diecie bezmlecznej). Polecamy!

Składniki suche:

- ½ szklanki suchego maku
- ½ szklanki mąki jaglanej
- ½ szklanki mąki ryżowej białej
- ½ szklanki mąki ziemniaczanej
- 1 niepełna szklanka cukru
- 1 cukier waniliowy
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 płaska łyżeczka sody

Składniki mokre:

- ½ szklanki mleka kokosowego
- ½ szklanki oleju
- ½ szklanki schłodzonej wody po cieciorce (w wersji wegańskiej) lub 3 białka z małych jajek kurzych
- skórka otarta z ½ cytryny



Bezglutenowe ciasto makowe – piegusek

Przygotowanie:

Mak zalać 1 szklanką wrzątku i odstawić do wystudzenia na około 1 godzinę. Po tym czasie mak dokładnie odsączyć na sicie. Do miski przesiać mąki, proszek do pieczenia i sodę . Dodać cukier (odsypać 2 łyżki do ubijania wody po cieciorce/białek jaj) oraz cukier waniliowy i dokładnie wymieszać . Aquafabę ubijać do uzyskania konsystencji sztywno

ubitych białek jaj. Pod koniec powoli dodawać cukier, ubijać jeszcze przez chwilę. Do mąk przełożyć odsączony mak, mleko kokosowe, skórkę cytrynową i olej, dokładnie wymieszać. Na koniec dodawać porcjami ubitą wodę po cieciorce/białka jaj, delikatnie wymieszać łyżką. Przełożyć masę do natłuszczonej i obsypanej mąką ryżową (lub jaglaną) podłużnej foremki (25x12cm). Piec w piekarniku nagrzanym do 200 stopni przez około 50 minut. Smacznego!

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