Bezglutenowe naleśniki doskonałe (bez pszenicy, mleka, jajek)

Przedstawiamy Wam przepis na bezglutenowe naleśniki doskonałe. Nasze naleśniki są miękkie i elastyczne, a smakują naprawdę przepysznie! Jak to zwykle u nas, jest to dodatkowo przepis bez jajek i mleka, co zapewne ucieszy wielu bezglutenowych alergików oraz wegan. Można je serwować na słodko i na słono. My posmarowaliśmy je kremem daktylowo – czekoladowym i dodaliśmy borówki. Pycha!

Składniki na bezglutenowe naleśniki doskonałe:

- 1 szklanka mąki owsianej bezglutenowej
- ½ szklanki mąki ryżowej
- ½ szklanki mąki ziemniaczanej
- 1 łyżka mąki jaglanej
- szczypta soli, np. himalajskiej
- 3 szklanki mleka roślinnego (np. ryżowo – migdałowego)

Przygotowanie:

W wysokim naczyniu miksujemy mleko z pozostałymi składnikami i odstawiamy ciasto na co najmniej 15 minut. Po tym czasie dokładnie mieszamy i smażymy naleśniki na rozgrzanej patelni z dodatkiem odrobiny oleju. Smacznego!

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

Naleśniki bezglutenowe wegańskie (bez pszenicy, mleka, jajek)

Nasze naleśniki bezglutenowe wegańskie to przypadkowe odkrycie – wynik eksperymentu, który miał być po prostu lekkim, letnim obiadem. Smak jednak okazał być się tak wspaniały, że jednogłośnie postanowiliśmy „wrzucić" ten przepis, dzieląc się naszą radością z udanego obiadu. Nasze naleśniki świetnie smakują z serkiem migdałowym!

Składniki:

- 2 szklanki mleka sojowego
- 1 szklanka mąki owsianej
- 1/2 szklanki mąki z teff
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1/3 szklanki mąki z cieciorki
- szczypta soli (np. himalajskiej)
- 1 opakowanie cukru waniliowego (opcjonalnie)

Przygotowanie naleśników bezglutenowych wegańskich:

Wszystkie składniki zmiksować, odstawić na ok. pół godziny, a następnie smażyć na dobrze rozgrzanej patelni z niewielką ilością tłuszczu.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na naleśniki i gofry:

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

Naleśniki bezglutenowe wegańskie