Naleśniki z kremem karobowym (bez glutenu, jajek, mleka)

Naleśniki bez glutenu – to już pewnego rodzaju wyzwanie. Ale jeśli mają być bez glutenu, mleka i jajek to trzeba trochę poszukać właściwych proporcji. Zdradzamy Wam nasz przepis i kilka sztuczek, dzięki którym można cieszyć się złocistymi, pysznymi naleśnikami.

Składniki (na 4 – 5 sztuk):

Składniki na ciasto:

- 0,7 litra wody
- 1/2 szklanki napoju sojowego w proszku
- 1/2 szklanki mąki sojowej
- 3 łyżki mąki kukurydzianej
- 3 łyżki mąki ryżowej
- odrobina soli
- olej do smażenia

Składniki na krem karobowy:

- 1 i 1/2 szklanki daktyli bez pestek
- 1 i 1/2 szklanki wrzątku
- 1 czubata łyżka karobu

Przygotowanie (opisane w krokach):

KROK 1. Gorącą wodę wymieszać z napojem w proszku. Dodać mąki i sól, wyrobić ciasto.

- WAŻNE!

Ciasto powinno mieć dość rzadką konsystencję. Jeśli będzie zbyt gęste naleśniki przykleją się do patelni.



Naleśniki z kremem karobowym – przygotowanie

KROK 2. Rozgrzewamy dobrze patelnię i wylewamy łyżką ciasto. Naleśniki smażą się nieco dłużej niż tradycyjne. **Ważne, żeby nie przewracać ich zanim nie usmażą się dobrze z jednej strony!**

KROK 3. Jak przerzucić naleśnik? Jest on dość ciężki i łamliwy, więc w łopatką może się nie udać. Proponujemy wykorzystać dużą pokrywkę – przykładamy ją do patelni, przekręcamy ją tak, aby naleśnik znalazł się na pokrywce, a następnie delikatnie go zsuwamy, żeby usmażyć go z drugiej strony.



Naleśniki z kremem karobowym

Te naleśniki są bardziej sztywne i grubsze niż tradycyjne, ale jeśli ciasto ma właściwą gęstość nie powinny się rozpadać.

Krem karobowy

Daktyle zalać wrzątkiem i odstawić na ok. 1 godzinę. Następnie gotować 10-15 minut, aż daktyle zmiękną. Zmiksować na gorąco z dodatkiem karobu. Nadaje się do smarowania pieczywa, naleśników i ciast. Przechowywać w lodówce.

Smacznego!

- CO TO JEST KAROB?

Przeczytaj o karobie w naszej bazie wiedzy
Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Polecamy także inne przepisy na naleśniki i gofry:

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

Naleśniki z kremem karobowym