Racuchy drożdżowe bezglutenowe (bez pszenicy, mleka, jajek)

Racuchy drożdżowe marzą się zapewne wielu osobom na diecie eliminującej gluten. Wiele osób błędnie myśli, że wykonanie racuchów, które nie zawierałyby glutenu jest trudne, a wręcz niemożliwe. Mamy jednak dobrą wiadomość – bardzo łatwo je wykonać w wersji bezglutenowej i są pyszne. Dodatek płatków lub mąki z teffu wzbogaca to danie o cenne składniki odżywcze (teff zawiera m.in. dużo wapnia i żelaza). Oczywiście najlepiej smakują na ciepło, prosto z patelni. Przedstawiamy Wam świetny przepis na racuchy drożdżowe bezglutenowe.

Składniki (na ok. 6 osób):

- 1 1/2 szklanki mąki ryżowej białej
- 1 szklanka skrobi kukurydzianej (lub ziemniaczanej, z tapioki)
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej
- 1 czubata łyżka płatków z teffu (można też użyć mąki z teffu – 2 łyżki lub 2 łyżki mąki kukurydzianej)
- 2 łyżeczki drożdży instant
- 2 łyżeczki cukru zwykłego, cukru trzcinowego lub ksylitolu
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1/2 łyżeczki soli
- 2 łyżki oleju
- 1 3/4 szklanki letniej wody

Przygotowanie racuchów drożdżowych

bezglutenowych:

Do dużej miski przesiać mąki i skrobię, dodać płatki, sól, cukier i drożdże. Wszystko dokładnie wymieszać, a następnie wlać wodę i olej, wyrobić na gładką masę. Przykryć ściereczką i odłożyć w ciepłe miejsce do wyrośnięcia (ciasto powinno podwoić objętość). Nabierać łyżką porcje (ciasto jest dość luźne, więc można sobie pomóc drugą łyżką) i smażyć na niewielkiej ilości oleju. Po usmażeniu wyłożyć na papierowy ręcznik. Podawać z konfiturą, syropem daktylowym, cukrem pudrem lub ksylitolem.

Smacznego!

Uwaga! Osoby z celiakią powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Polecamy także inne przepisy na naleśniki, gofry i placki:

- Naleśniki bezglutenowe wegańskie
- Naleśniki jaglano – ryżowe
- Naleśniki z kremem karobowym
- Naleśniki owsiane z sorgo
- Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym
- Gofry bezglutenowe
- Placki gryczane z jabłkami
- Placki z dyni i jabłek
- Placki ryżowe z jogurtem kozim
- Placki z quinoa i daktylami
- Placki ziemniaczane z sosem a'la tzatziki
- Placki z cukinii i ziemniaków

Racuchy drożdżowe bezglutenowe

Racuchy drożdżowe bezglutenowe