Wegański murzynek bez glutenu i pszenicy

Nasze eksperymenty w kuchni zaowocowały powstaniem nowego przepisu. Jest to wegański murzynek bez glutenu i pszenicy. Ciasto to nie zawiera więc jajek i mleka zwierzęcego. Kto stosuje dietę bezglutenową pozbawioną tych składników ten wie, że trzeba trochę „pokombinować", żeby powstał produkt o pożądanym smaku i konsystencji. Nasz wegański murzynek bez glutenu i pszenicy jest pyszny oraz niezwykle łatwy do wykonania. Nie potrzeba nawet wyjmować miksera. Można oczywiście wykorzystać go do zrobienia tego ciasta, ale nie skróci to znacząco czasu naszej pracy. Po prostu suche składniki mieszamy z mokrymi i gotowe. Możemy upieczonego i ostudzonego murzynka polać roztopioną bezmleczną czekoladą lub samodzielnie wykonaną polewą czekoladową, na którą również znajdziecie przepis poniżej. Mamy nadzieję, że spodoba się Wam nasz wegański murzynek bez glutenu. To ciasto nadaje się na każdą okazję. Smacznego!

Składniki suche:

- 1 szklanka mąki owsianej
- 1/2 szklanki mąki gryczanej
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 3/4 szklanki cukru
- 1/2 szklanki kakao
- 1/3 szklanki zmielonego siemienia lnianego złotego
- cukier waniliowy
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 płaska łyżeczka sody
- 1/4 łyżeczki przyprawy do piernika

Składniki mokre:

- 1 1/2 szklanki mleka sojowego
- 3/4 szklanki gęstych powideł śliwkowych lub dżemu
- 1/2 szklanki oleju
- 1 łyżka octu jabłkowego

Składniki na polewę czekoladową:

- 100g margaryny bezmlecznej (u nas Alsan)
- 3/4 szklanki cukru pudru
- 1/2 szklanki kakao
- 2 łyżki mleka sojowego

Przygotowanie ciasta wegański murzynek:

Do dużej miski przesiać mąki, siemię lniane, kakao, sodę oraz proszek do pieczenia. Wsypać cukier, cukier waniliowy i przyprawę do piernika. Wszystko dokładnie wymieszać, a następnie wlać składniki mokre: mleko sojowe, olej, ocet jabłkowy oraz powidła śliwkowe. Ponownie mieszać do połączenia wszystkich składników. Ciasto wlać do małej, okrągłej foremki o średnicy 21cm (można użyć większej, ale nie mniejszej) wyłożonej papierem do pieczenia. Piec murzynka w temperaturze 200 stopni przez około godzinę.

Przygotowanie polewy kakaowej:

Margarynę roztopić w garnku, dodać kakao, przesiany cukier puder i mleko sojowe. Mieszać do uzyskania jednolitej masy, ale nie gotować. Przełożyć polewę na wystudzone ciasto i udekorować dowolnymi dodatkami (u nas drylowane wiśnie).



Smacznego!

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