Zapiekanka bezglutenowa na domowej bagietce (bez mleka i jajek)

Proponujemy Wam dzisiaj wykonanie zapiekanki na domowej roboty bagietce bezglutenowej. Jest to przepis wegański z wykorzystaniem sezonowych warzyw. Zapiekankę możecie też zrobić z innymi, dowolnymi dodatkami, np. pieczarkami (klasyka :)). W sprzedaży dostępne są gotowe bagietki bez glutenu, ale my proponujemy wykonać je w domu. Zapiekanka bezglutenowa na domowej bagietce na pewno będzie chętnie zjedzona. Możecie na przykład jednego dnia upiec bagietki i cieszyć się nimi na świeżo, a następnego dnia zrobić zapiekankę. Nasze domowe bagietki, które stanowią podstawę tej popularnej przekąski, są naprawdę wyjątkowe – mięciutkie i pyszne! Możecie je oczywiście zajadać same (zapewne szybko będą znikać). Nie martwcie się, przepis jest bardzo łatwy. Może pomogą Wam w tym dzieci? Zapraszamy do wypróbowania!

Składniki na 8 małych bagietek:

3/4 szklanki mąki owsianej

3/4 szklanki mąki gryczanej jasnej

1 szklanka mąki ziemniaczanej

1/2 szklanki mąki z tapioki

1/4 szklanki mąki jaglanej

1/3 szklanki łuski babki jajowatej

3 łyżeczki drożdży instant (7g)

1płaska łyżeczka cukru

1 płaska łyżeczka soli

2 szklanki ciepłej wody

2 łyżki oleju

Składniki na wierzch bagietek:

małe cukinie

papryka czerwona

cebula

ser wegański starty na tarce o dużych oczkach

Wykonanie bagietek:

Mąki przesiewamy do dużej miski, dodajemy sól, cukier, drożdże oraz łuskę babki jajowatej. Wszystko dokładnie mieszamy, a następnie wlewamy ciepłą wodę i wyrabiamy łyżką ciasto. Na koniec dodajemy olej, ponownie mieszamy do uzyskania jednolitej masy. Przykrywamy ściereczką i odstawiamy do wyrośnięcia (ciasto powinno podwoić objętość). Jeżeli jest w domu bardzo ciepło, może to trwać około pół godziny. Po wyrośnięciu dzielimy masę na 8 części. Natłuszczonymi olejem dłońmi formujemy podłużne kawałki ciasta i układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Na bagietkach robimy kilka ukośnych nacięć nożem i odstawiamy jeszcze na ok. 10 minut. Po tym czasie wkładamy do nagrzanego do 200°C piekarnika i pieczemy około 25 minut. Oczywiście możemy zrobić większe bagietki, wtedy pieczemy trochę dłużej.

Wykonanie zapiekanki:

Na wystudzone bagietki nakładamy na przemian pokrojone w plastry cukinie (może być surowa lub lekko podsmażona), paprykę i cebulę. Zapiekamy w 200°C przez 10 minut. Wyjmujemy bagietki z piekarnika, posypujemy startym serem wegańskim i zapiekamy jeszcze kilka minut. Nasza zapiekanka bezglutenowa na domowej bagietce nadaje się zarówno na szybki obiad czy kolację, jak i jako przystawka na przyjęciu. Smacznego!

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