

Bułki owsiane

Składniki

- 200 g mąki owsianej bezglutenowej
- 200 g skrobi kukurydzianej
- 1 szklanka ciepłej wody
- 20 g świeżych drożdży
- 2 łyżki oleju ryżowego
- 1 łyżeczka cukru trzcinowego
- 1 płaska łyżeczka soli
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia bezglutenowego
- opcjonalnie 1 jajko

Wykonanie

Drożdże rozkruszyć w misce, dodać cukier i zalać $\frac{1}{4}$ szklanki ciepłej wody. Odstawić na 10 minut. W dużej misce wymieszać mąki, sól i proszek do pieczenia. Wlać roztwór, jajko, olej oraz resztę wody – dobrze wymieszać. Konsystencja będzie dość rzadka. Odstawić do wyrośnięcia na 1 godzinę w ciepłe miejsce bez przeciągów. Następnie ciasto wyrobić dłonią. Jeśli jest za suche i się kruszy, dolać wody, a jeśli za mokre i nie da się z niego formować ręką bułeczek, dosypać odrobinę więcej mąki owsianej. Formować średniej wielkości bułeczki. Układać na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia lub posmarowanej tłuszczem, naciąć i przykryć ściereczką do ponownego wyrośnięcia na 20 minut. Piekarnik nagrzać do 180°C bez termoobiegu, grzałka góra-dół. Wyrośnięte bułeczki wstawić do piekarnika na 12–15 minut. Studzić na kratce.



Chleb bezglutenowy na siemieniu lnianym

Składniki

- 4 łyżki siemienia lnianego
- 200 g mąki ryżowej pełnoziarnistej
- 50 g mąki jaglanej
- 250 g mąki ryżowej białej
- 500 ml ciepłej wody
- 3 łyżeczki suszonych drożdży
- ½ łyżki cukru trzcinowego
- ½ łyżeczki soli
- 3 łyżki oleju ryżowego

Wykonanie

Przygotowanie zagęstnika: siemię lniane zalać 1 szklanką wrzątku, mieszając łyżką. Mieszać 2 minuty. Porozcierać dokładnie grudki. Następnie blenderem zmiksować, aż powstanie jednolita gęsta masa. Wystudzić do temp. pokojowej. Mąki przygotować, mieląc w domowym młynku do zbóż ryż naturalny, kaszę jaglaną (którą wcześniej należy uprażyć na suchej patelni 2–3 minuty, by pozbyć się posmaku gorzkiej) oraz ryż oczyszczony. Siemię lniane oraz pozostałe składniki ciasta wymieszać mikserem. Jeżeli będzie za gęste, dolać trochę wody o temp. pokojowej. Ciasto przełożyć do 2 keksówek wyłożonych pergaminem o wymiarach 12 × 22 cm. Odłożyć na 30 minut do wyrośnięcia. Nagrząć piekarnik do 200°C, włożyć ciasto i piec ok. 50 minut. Wyjąć zaraz po upieczeniu z formy i studzić na kratce.



Gofry jaglane

Składniki

- 1 jajko lub ½ banana
- 1 szklanka mąki jaglanej
- ½ szklanki napoju ryżowego
- 1 łyżeczka oleju ryżowego
- po 1 szczypcie soli i cukru trzcinowego
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia

Wykonanie

Wszystkie składniki połączyć. W razie użycia banana rozgnieść go widelcem. Ciasto powinno mieć gęstą konsystencję, jeżeli jest za gęste, dolać odrobinę wody. Piec w gofrownicy na złoty kolor.

Uwagi: gofry z mąk bezglutenowych są dość ciężkie, należy bezwzględnie przestrzegać następujących zaleceń, aby gofry wyszły:

- potrzebna jest bardzo mocna gofrownica – 1400 V;
- gofrownicę należy mocno natłuścić i rozgrzać;
- w wypadku dodania bananów ciasto jest trudniejsze do upieczenia, dlatego należy go piec dłużej niż z dodatkiem jajka.

