

Ucierane ciasto bez glutenu - najlepszy przepis na letnie ciasto z owocami

Składniki:

Podane proporcje uwzględniają formę o średnicy 24 cm:

- ☐ 2 szklanki mąki bezglutenowej - najlepiej wcześniej przygotować sobie odpowiednią mieszankę. Na ciasto ucierane, zwłaszcza jeśli robimy ciasto bezglutenowe, dobrze sprawdzą się proporcje - 1 szkl. owsianej, 1/2 szkl. kukurydzianej i 1/2 szkl. ziemniaczanej;
- ☐ 1 łyżeczka bezglutenowego proszku do pieczenia;
- ☐ 3 jajka;
- ☐ 1/2 szklanki cukru brązowego;
- ☐ 1/2 szklanki oleju;
- ☐ 800 g ulubionych owoców - latem warto sięgnąć po owoce sezonowe, takie jak truskawki, maliny, poziomki, śliwki, czereśnie, czy borówki;
- ☐ opcjonalnie można sięgnąć także po takie dodatki do pieczenia, jak cukier puder, dekorując nim górę ciasta.



Przygotowanie

Mieszankę mąki łączymy z proszkiem do pieczenia, a następnie przesiewamy do jednego naczynia. Wbijamy do środka jajka i wysypujemy cukier, ubijając do uzyskania puszystej, jasnej masy. Następnie ucierane ciasto z mąki bezglutenowej wzbogacamy również o olej, wlewając go cienkim strumieniem i jednocześnie stale miksując.

Ostatnim krokiem przepisu na ucierane ciasto bez glutenu będzie dodanie do niego przygotowanej wcześniej mieszanki mąki, oczywiście stale miksując całość na najniższych obrotach, lub mieszając ręcznie przy pomocy drewnianej łyżki. Ciasto powinno wyjść dość gęste.

Do gotowej mieszanki dodajemy miks ulubionych owoców, a następnie całość przelewamy do formy, wyłożonej papierem do pieczenia. Górę również możemy udekorować owocami, dzięki czemu ciasto ucierane będzie nie tylko smaczne, ale i estetyczne! Nasze [bezglutenowe ciasto](#) pieczemy w temperaturze 180°C przez ok. pół godziny. Warto jednak skorzystać z pomocy długiego patyczka i upewnić się, że ciasto już do niego nie przywiera. W razie potrzeby możemy wydłużyć czas pieczenia.

Lekkie, puszyste, a zarazem wilgotne - jakiej mąki użyć?

Poza właściwościami zdrowotnymi, w przypadku ludzi zmagających się z celiakią, mąka bezglutenowa potrafi zaskoczyć również osoby, które na co dzień z tolerancją glutenu nie mają żadnego problemu. Może nie tylko zmienić konsystencję ciasta, ale również wpłynąć na jego kolor, a nawet smak! Jaka mąka sprawi zatem, że nasze ucierane ciasto bez glutenu będzie leciutkie i puszyste? Proste [bezglutenowe wypieki - jakiej mąki należy użyć](#), aby zawsze wyszły idealnie?

- Mąka kukurydziana - zdecydowanie jeden z faworytów, zwłaszcza jeśli chodzi o ciasto ucierane. Sprawdza się również doskonale do naleśników, a także jako zagęszczacz do zup i sosów. Dzięki

Ucierane ciasto bez glutenu - najlepszy przepis na letnie ciasto z owocami

niej ciasto nie staje się kruche ani suche.

- Mąka ryżowa - to jeden z najlepszych zamienników dla klasycznej mąki pszennej. Jest jednak mały bezglutenowy. Mąka ryżowa sprawia, że ciasto staje się zdecydowanie zbyt kruche, dlatego niezbędne jest łączenie jej z mąką sklejącą, jak np. mąka ziemniaczana. Warto również zadbać o jakiś tłusty składnik jak banany czy masło orzechowe, które nie dopuszczą do wyschnięcia ciasta.
- Mąka owsiana - również ma podobne właściwości do mąki pszennej. Przed dodaniem do ciasta, warto ją wcześniej przesiać, choć ciasto i tak wyjdzie nieznacznie cięższe i bardziej kruche.
- Mąka migdałowa - doskonała do słodkich wypieków, cechuje się lekko orzechowym smakiem. Zdecydowanie lepiej sprawdzi się jednak w roli dodatku do mieszanki, a nie samodzielnej mąki.

Najlepsze owoce lata do bezglutenowego ciasta

Oczywiście najlepsze owoce do sezonowego ciasta ucieranego bez glutenu to takie, które po prostu lubimy najbardziej. Doskonale sprawdzi się dosłownie każdy rodzaj i gatunek. Warto jednak pamiętać, że im więcej soku będą mieć w sobie owoce, tym mniejsze prawdopodobieństwo, że ciasto wyjdzie za suche. Poza sezonem wakacyjnym można z kolei sięgnąć po owoce mrożone. Wrzucamy je bezpośrednio z torebki tuż przed przelaniem gotowego ciasta, na formę wyłożoną zabezpieczającym papierem do pieczenia. Doskonałe ciasto ucierane bez glutenu, które zawsze się udaje? Sprawdź jakie to proste! Z naszym przepisem wyczarujesz szybki deser, który podbije serca wszystkich gości.