Przepis na bezglutenowy piernikowy chlebek bananowy



Składniki:

Co potrzebujesz do bananowego chlebka piernikowego?

- [ ] Banany – najlepiej mocno dojrzałe (im więcej brązowych plam tym lepiej) – 3 szt.
- [ ] Sproszkowane siemię lniane – 3 łyżki
- [ ] Syrop klonowy – 1/3 szklanki
- [ ] Olej kokosowy lub inny – 3 łyżki
- [ ] Mąka gryczana Bezgluten – 1 szklanka
- [ ] Proszek do pieczenia Bezgluten – 1 łyżeczka
- [ ] Bezglutenowa przyprawa piernikowa – 2 łyżeczki
- [ ] Sól – szczypta
- [ ] Orzechy włoskie – pół szklanki
- [ ] Posiekane migdały blanszowane – garść
- [ ] Suszona żurawina – garść

Przygotowanie

Święta tuż, tuż. Czas najwyższy pomyśleć nie tylko o gwiazdkowych prezentach, ale także o wigilijnym menu. W końcu tradycyjne dania polskie podawane w ten dzień stanowią ważną część tego święta. Dziś mamy dla Ciebie pyszny przepis na wigilijnego piernika.

Przepis na świąteczny piernik bezglutenowy

Tradycyjne dania polskie podawane na wigilijny stół często obfitują w ciasta opierające się na mące pszennej czy makaronach. Doskonałym przykładem mogą być choćby pierogi czy barszcz z uszkami. Tak samo świąteczne wypieki, piernikowe ciastka na choinkę i słodkie desery nie mogą obejść się bez mąki. Co jednak na to osoby nietolerujące glutenu? Czy mają się obejść smakiem w tę najważniejszą noc? Nic podobnego! Wystarczy nieco podmienić składniki tradycyjnych dań na produkty bezglutenowe. Smak pozostanie ten sam, a może będzie nawet lepszy.
Dziś przedstawimy niezawodny przepis na piernikowe ciasto bananowe z mąką bezglutenową. Prosta receptura sprawi, że spokojnie poradzą sobie z tym wypiekiem także osoby zaglądające do kuchni sporadycznie. Ważnym składnikiem tego przepisu będą banany. Ich dodatek całkowicie odmieni smak tradycyjnego piernika. Sami się przekonajcie, że żywność bezglutenowa może być wyśmienita.
Dodatki możesz zmieniać wedle uznania. Dobrym pomysłem jest także dodanie gorzkiej czekolady do ciasta i posypanie go płatkami migdałowymi.

Czas na wykonanie!

Najpierw przygotuj siemię lniane. Zmielone ziarna wsyp do szklanki i zalej je wodą do ¼ pojemności i wymieszaj. Poczekaj, aż zacznie gęstnieć i tworzyć się charakterystyczny śluz. W misce rozgnieć widelcem banany i dodaj do nich olej kokosowy, syrop klonowy i siemię lniane. Wymieszaj wszystkie składniki za pomocą trzepaczki.
Następnie połącz wszystkie suche składniki. Do osobnej miski wsyp mąkę, sól, proszek do pieczenia i przyprawę piernikową – wszystko wymieszaj łyżką. Następnie przesypuj powoli suche składniki do mokrych i cały czas mieszaj trzepaczką aż do uzyskania jednolitej masy.

Czas na dodatki!

Orzechy, żurawinę i czekoladę bądź inne składniki, które wybrałeś, wsyp do masy i wymieszaj. Całą masę przelej do prostokątnej foremki, dzięki której ciasto nabierze charakterystycznego dla chlebka kształtu. Dzięki temu łatwiej będzie je pokroić. Przed włożeniem do piekarnika możesz posypać ciasto płatkami

Przepis na bezglutenowy piernikowy chlebek bananowy

migdałowymi. Piecz w temperaturze 180 stopni Celsjusza przez ok. 50 min. Po tym czasie zostaw ciasto w piekarniku, aż wystygnie.

Jak widzisz świąteczne wypieki mogą być także w wersji bez glutenu. Niech nietolerancja tego składnika nie zuboży Twojego menu. Wszystkie produkty do świątecznych potraw możesz kupić w naszym sklepie z żywnością bezglutenową. Zapraszamy!