
273."Bezglutenowe wegańskie faworki" / "Vegan and gluten-free angel wings"

Na kilka dni przed tłustym czwartkiem mamy dla Was przepis na wybitnie kruche i delikatne faworki. Po wielu próbach stworzyliśmy recepturę, która skradła serca nie tylko bezglutenowych wegan. W przepisie oprócz ciasta, równie ważne jest smażenie i tu doskonałą robotę robi roślinna frytura bez tłuszczu palmowego Qualito SUN. Z resztą sprawdźcie sami. Oczywiście przepis i odcinek ma angielską wersję od [Translab](#).

As there are a few day to the last Tuesday of the carnival, we have a crunchy and delicate angel wings recipe for you. After numerous attempts, we have developed a recipe which delighted not only gluten-free vegan people. Not only the dough matters in the recipe - so does the frying. The palm-oil-free Qualito SUN vegan frying fat is also very significant here. Do check it for yourselves. The recipe has an English version by [Translab](#) of course.

Czas / Time: 40 minut + czas leżenia w lodówce 1-2 godziny / 40 minutes + the time in the fridge

Ilość / Amount: 20 - 30 sztuk / cookies

Składniki / Ingredients:

- 150 g mąki ziemniaczanej / potato flour
- 100 g mąki z ciecierzycy / chickpea flour
- 3 łyżki brązowego cukru pudru / 3 tablespoons powdered sugar
- 1 1/2 łyżki mielonego siemienia lnianego / 1 1/2 glass ground flaxseed
- 1/2 łyżeczki sody / 1/2 teaspoon baking soda
- 1 szczypta soli / Pinch of salt
- 100 ml mleczka kokosowego / coconut milk
- 100 ml oleju słonecznikowego / sunflower oil
- 1 łyżka octu jabłkowego / 1 tablespoon apple cider vinegar
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego / 1 teaspoon vanilla extract
- Cukier puder do posypania / Powdered sugar for sprinkling
- Wegańska frytura do smażenia Qualito SUN / Vegan frying fat Qualito SUN

Sposób przygotowania / Instructions:

Suche składniki mieszamy razem i przesiewamy przez sitko gdyż w mące ciecierzycowej i ziemniaczanej lubią tworzyć się grudki. Wlewamy do suchych składników mleczko kokosowe oraz olej i wyrabiamy ciasto. Pod koniec dodajemy octu jabłkowego i ekstraktu z wanilii. Surowe ciasto zawijamy w folię i wkładamy na godzinę lub dwie do lodówki. W rondelku rozgrzewamy fryturę i wyjmujemy z lodówki ciasto, które ponownie zagniatamy i sprawdzamy czy nie trzeba dodać odrobiny mąki lub mleczka kokosowego aby uzyskać idealnie sprężyste ciasto. Odrzynamy po kawałku ciasta i rozwałkowujemy je na silikonowej macie na 3-4 milimetry grubości i wycinamy paski o zaokrąglonych końcach. W każdym pasku robimy podłużne nacięcie przez, które delikatnie przekładamy jeden koniec. Wkładamy surowe faworki do rozgrzanej frytury i smażymy przez chwilę, aby uzyskały złoty kolor z obu stron. Gotowe faworki posypujemy

cukrem pudrem. Smacznego i na zdrowie!

Mix the dry ingredients together and sieve them as chickpea and potato flours tend to form lumps. Add coconut milk and oil to the dry ingredients and knead the dough. Near the end, add apple cider vinegar and vanilla extract. Wrap the raw dough in plastic wrap and put it into the fridge for an hour or two. Warm the frying fat up in a sauce pan and take the dough of the fridge. Knead it again and check if it doesn't need a little flour or coconut milk to become perfectly elastic. Tear pieces of the dough off and roll them out on a silicone mat so that it's 3-4 mm thick. Cut out narrow strips with pointy ends. Make a longitudinal cut in each of the strips and put one end through it gently. Put the raw angel wings into the hot frying fat and fry them for a moment, until they brown on both sides. Sprinkle the ready angel wings with powdered sugar. Enjoy it! It's good for you!