
198. "Słodkie bułeczki jaglane"

Kto nie lubi słodkich i chrupiących bułeczek na śniadanie? Dziś w ATELIER SMAKU nasza bezglutenowa i wegańska wersja jaglana z rodzynkami. Zainteresowani znajdą w odcinku angielskie napisy, które przygotowało dla nas, jak zawsze, Translab.

Czas przygotowania: ok. 1,5 godziny

Ilość: 10 sztuk

Składniki

- 30 dag kaszy jaglanej
- 20 dag mąki ziemniaczanej
- 20 dag banana
- 15 dag rodzynek
- 2 łyżki zmielonego siemienia lnianego
- 4 łyżki brązowego cukru
- 4 łyżki oleju
- 1 szczypta soli
- 1 opakowanie suchych drożdży
- 150 ml letniej wody

Sposób przygotowania

Kaszę jaglaną mielimy na mąkę, następnie wszystkie suche składniki, oprócz rodzynek, łączymy ze sobą i mieszamy. Pokrojony w kostkę banan miksujemy, dolewamy do niego wodę, jeszcze raz miksujemy i przelewamy do suchych składników. Dodajemy sparzone rodzynki, 2 łyżki oleju i wyrabiamy ciasto. Przykrywamy ściereczką i czekamy, aż trochę podrośnie, mniej więcej ok. 20-30 minut. Ciasto powinno mieć konsystencję dosyć rzadką, lecz na tyle gęstą, żeby można było, zwilżonymi w reszcie oleju rękoma, formować placki, które ułożymy na przykrytej pergaminem i posmarowanej olejem blasze, aby jeszcze podrosły. Następnie wstawiamy bułeczki do rozgrzanego do 180°C piekarnika, na ok. 25 minut i pieczemy. Możemy posmarować je z wierzchu olejem lub mlekiem kokosowym, by ładnie się przyrumieniły. Oczywiście można też posypać je z wierzchu sezamem, makiem lub innymi ziarnami, które lubimy. Takie bułeczki nie są mięciutkie, jak te glutenowe i jak większość bezglutenowych wypieków następnego dnia twardnieją. Żeby ponownie były świeże, wkładamy je do piekarnika nastawionego na 180°C na 10 minut. Smacznego!