
256. Wegańskie i bezglutenowe gofry z bitą śmietaną / Vegan and gluten-free waffles with whipped cream



Przepis na gofry bezglutenowe

Po kilku próbach, udało nam się stworzyć przepis na ciasto na beglutenowe i wegańskie gofry z bitą śmietaną, które zadowolają również podniebienia tych, którzy zajadają się tradycyjną wersją. Ciasto smakuje klasycznie, nie klei się do gofrownicy, a dodatkowo jest bardziej sycące i pożywne. Gofry z dodatkiem kokosowej bitej śmietany, na którą przepis podajemy również, to zestaw idealny. Zapraszamy również do korzystania z angielskiej wersji odcinka z napisami przygotowanymi przez [Translab](#).



After several attempts, we've managed to make vegan and gluten-free waffle dough. These waffles will also satisfy the palates of those who eat their traditional version. The dough has a classic flavour and doesn't stick to the waffle iron. It is very filling and nourishing. Waffles with coconut whipped cream (we're sharing this recipe too) are a perfect match. Do use the English version of the episode with subtitles prepared by [Translab](#).

Czas / Time: 40 min.

Ilość / Amount: 4-5 gofrów / waffles

Składniki - gofry:

- 100 g mąki ryżowej / rice flour
- 100 g mąki kukurydzianej / corn flour
- 100 g mąki ziemniaczanej / potato flour
- 100 g brązowego cukru trzcinowego / brown cane sugar
- 1 łyżka zmielonej łuski babki jajowatej / 1 tablespoon of ground blond psyllium husk
- 1 łyżeczka sody / 1 teaspoon baking soda
- 250-300 ml mleka roślinnego np. sojowego, ryżowego, migdałowego / plant milk (e.g. soy, rice or almond)
- 50 ml mleczka kokosowego / coconut milk
- 50 ml oleju słonecznikowego / sunflower oil
- 1 łyżeczka esencji waniliowej / 1 teaspoon vanilla essence

Składniki - bita śmietana / Ingredients - whipped cream:

- 250 ml mleczka kokosowego dobrze schłodzonego / well-cooled coconut milk
- 1 1/2 łyżki brązowego cukru pudru / 1 1/2 tablespoon brown powdered sugar
- 2 łyżki błyskawicznego kleiku ryżowego / 2 tablespoons instant rice gruel

Sposób przygotowania / Instructions:



Gofry z mąki kokosowej podawane z bitą śmietaną

Przygotowanie gofrów wegańskich bezglutenowych rozpoczynamy od tego, że mieszamy suche składniki ciasta, dodajemy do nich mleko roślinne, mleczko kokosowe, olej i wanilię. Dokładnie mieszamy lub miksujemy i odstawiamy na bok aby babka jajowata i mąka wchłonęły wodę. W tym czasie ciasto powinno się zagęścić. Jeżeli uznamy że jest za rzadkie możemy dodać kilka łyżek mąki ryżowej. Schłodzone mleczko kokosowe przelewamy do podłużnego naczynia i miksujemy z cukrem pudrem przez minutę. Następnie dodajemy kleik ryżowy i jeszcze raz miksujemy. Odstawiamy na bok, aby przez kilka minut bita śmietana nabrała gęstości i możemy rozgrzewać gofrownicę. Gdy już będzie gorąca smarujemy jej wnętrze silikonowym pędzlem zanurzonym w oleju i na środek dolnej formy wylewamy trochę ciasta. Zamykamy wieko gofrownicy i pieczemy ciasto bez podnoszenia wieka przez przynajmniej 5 minut, aby ciasto się dobrze podpiekło. Otwieramy i sprawdzamy czy już jest dobrze przyrumieniony, jeżeli tak, to delikatnie podważając silikonową łopatką brzegi gofra odrywamy go od gofrownicy. Przed wlaniem kolejnego ciasta musimy koniecznie posmarować olejem wnętrze foremek gofrownicy. Miksujemy jeszcze raz bitą śmietaną i w razie potrzeby dodajemy trochę mleczka kokosowego lub kleiku ryżowego w celu uzyskania właściwej konsystencji. Nakładamy na każdego gofra bitą śmietaną i dodatkowo możemy dodać jeszcze trochę ulubionej konfitury lub dżemu. Smacznego i na zdrowie! Prócz tego przepisu na bezglutenowe gofry z bitą śmietaną na naszym blogu znajdziesz jeszcze inne, np. na [racuchy z mąki ryżowej](#) czy [wegański budyń kawowy](#).



Mix the dough's dry ingredients. Add plant milk, coconut milk, oil and vanilla. Mix them thoroughly or blend them and put the mixture aside so that the blond psyllium and flour absorb water. The dough should thicken over this time. If you think it's too thin, add a few tablespoons of rice flour. Pour the cooled coconut milk into a tall dish and blend it with powdered sugar for a minute. Then, add rice gruel and blend again. Put it aside for a few minutes so that the whipped cream thickens. Heat up the waffle iron. When it is hot, grease its inside with a silicone brush dipped in oil. Pour a little dough onto the middle of the bottom mould. Close the waffle iron's lid and bake the dough without opening the lid for at least 5 minutes, so that the dough crisps up well. Open the lid and check if the waffle has browned. If so, prise it off gently with silicone spatula and unstick the waffle from the waffle iron. Remember to grease the inside of the waffle iron's moulds before pouring another portion of dough onto them. Mix the whipped cream again and if it is necessary add a little coconut milk or rice gruel to obtain the right texture. Put whipped cream on each of the waffles. You can also add a little of your favourite fruit preserve or jam. Enjoy it! It's good for you!

When you have no time to cook, visit our shop for other dishes: <https://ateliersmaku.pl/sklep/>