



BezOkruszka.pl

Zdrowe i pyszne  
przepisy bezglutenowe

# Bezglutenowy jabłecznik jaglany

- 50 g miękkiego masła
- 100 g cukru (użyłam ksylitolu)
- 2 jajka
- 1 łyżeczka cynamonu
- 80 g mąki ryżowej
- 50 g mąki ziemniaczanej
- 1½ łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia
- 100 g jogurtu naturalnego
- 60 g surowej kaszy jaglanej
- 50 g posiekanych orzechów włoskich
- 4 kwaśne jabłka (ok. 600 g nieobrane)



PRZEPIS NA FORMĘ 22 CM



Bezglutenowy

ZAWIERA:



Jajka



Nabiał



Cukier



Orzechy

**1.** Kaszę jaglaną sparz wrzątkiem i przepłucz pod bieżącą wodą. **2.** Wrzuć ją do gotującej się wody, zamieszaj i gotuj ok. 15 minut na małym ogniu, aż kasza wchłonie całą wodę i powiększy swoją objętość. Nie mieszaj jej w trakcie gotowania. **3.** Zdejmij z ognia i odstaw na bok. **4.** Mąki wymieszaj z cynamonem i proszkiem do pieczenia. **5.** Jabłka obierz i pokrój w grubszą kostkę. **6.** W misce utrzyj masło z cukrem. Dodaj jajka i zmiksuj na wysokich obrotach aż masa będzie puszysta. Nie przerywając miksowania partiami wsyp wymieszane mąki i miksuj do uzyskania jednolitej masy. **7.** W osobnym naczyniu zblenduj (użyłam ręcznego blendera) ugotowaną kaszę jaglaną z jogurtem. **8.** Zblendowaną masę przełóż do pozostałych składników, dodaj posiekane orzechy włoskie i delikatnie wymieszaj szpatułką lub łyżką. **9.** Do formy wyłożonej papierem lub wysmarowanej masłem przełóż połowę masy ciasta, następnie wszystkie pokrojone jabłka (starając się je w miarę równomiernie rozłożyć) i pozostałą masę ciasta, przykrywając wszystkie jabłka. **10.** Piecz 40–45 minut w 180 °C. Ciasto przed krojeniem całkowicie ostudź. **11.** Przed podaniem można dodatkowo posypać cukrem pudrem.

