



BezOkruszka.pl

Zdrowe i pyszne
przepisy bezglutenowe

Wegańskie placuszki z jabłkami i makiem

- 50 g mąki ryżowej
- 50 g mąki owsianej bezglutenowej
- 2 łyżki mąki kukurydzianej
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- ½ łyżeczki mielonego cynamonu
- 2 łyżki syropu z agawy
- 1 łyżeczka octu jabłkowego
- 150 ml mleka roślinnego (np. sojowego)
- 50 ml wody
- 2 łyżeczki oleju kokosowego
- 2 duże jabłka, obrane i pokrojone w kosteczkę
- 2 kopiane łyżki maku



PRZEPIS NA 20 PLACUSZKÓW



Bezglutenowy



Wegański

1. W misce wymieszaj razem wszystkie suche składniki (łącznie z makiem). 2. W osobnej misce wymieszaj mokre składniki, a następnie przelej je do suchych i dokładnie wymieszaj. 3. Dorzuć wcześniej pokrojone jabłka i jeszcze raz zamieszaj. Masa będzie dosyć gęsta od jabłek, ale podczas smażenia ciasto ładnie urośnie. 4. Na nieprzywierającą, mocno rozgrzaną patelnię wlewaj partie ciasta (użyłam łyżki stołowej na każdego placuszka) i smaż na rumiano z obu stron na średnim ogniu. Jeśli placuszki będą się przypalać należy zmniejszyć ogień. 5. Podawaj od razu posypane cukrem pudrem.

