

Puszysta bezglutenowa szarlotka

Dziś testuję moją własną bezglutenową mieszankę. Jestem nią zachwycona, bo ciasto wyszło rewelacyjne. W zasadzie niczym nie różni się wypiek od glutenowego wypieku z mąki pszennej.

Najpierw zapraszam Was do przeczytania krótkich informacji o mieszankach bezglutenowych, a potem po przepis na puszystą szarlotkę.



Jak zrobić swoją własną mieszankę bezglutenową

Szukając inspiracji w internecie natknęłam się na podstawową zasadę w tworzeniu mąki bezglutenowej:

1. 3 części mąki „lekkiej”
2. 2 części mąki „średnio ciężkiej”
3. 1 część tapioki, która zastępuje nam „spulchniacz”

Zamiast tapioki można dać gumę ksantanową lub mąkę z maranty (ararutową).

Lekkie mąki bezglutenowe

Ich zadaniem jest nadanie lekkości wypiekowi, a także połączenie wypieku i zneutralizowanie wyraźnego smaku mąk ciężkich.

Do mąk lekkich zaliczamy:

- mąka arrarutowa,
- skrobia ziemniaczana,

- skrobia z tapioki,
- mąka ryżowa biała

Średnio ciężkie mąki bezglutenowe

- mąka z brązowego ryżu,
- bezglutenowa mąka owsiana

Ciężkie mąki bezglutenowe

Ponieważ są to mąki ciężkie, wypieki na nich nie urosną, ale za to mąka ta nadaje wypiekowi strukturę i wiąże ciasto.

Do mąk ciężkich zaliczamy:

- mąka kokosowa,
- mąka migdałowa,
- mąka gryczana,
- mąka jaglana,
- mąka z komosy ryżowej

Mój przepis na mąkę bezglutenową

- 3 szklanki mąki z białego ryżu (basmati),
- 2 szklanki mąki owsianej
- 1 szklanka skrobii z tapioki

Wszystkie składniki dokładnie zmieliłam w młynku do kawy. Trzy rodzaje mąk wymieszałam szpatułą i zamknęłam w szczelnym pojemniku. Z tego przepisu wyszło ok. 600 g mąki.



Składniki na niewielką blaszkę ciasta:

- 2 szklanki mieszanki bezglutenowej,
- 3 jajka,

- 3 łyżeczki proszku do pieczenia,
- ekstrakt waniliowy,
- cynamon,
- 2 łyżki miodu,
- 1/2 szklanki ksylitolu,
- niecała szklanka oleju kokosowego w formie płynnej,
- odrobina mleka roślinnego,
- 5 obranych jabłek i pokrojonych w drobne kawałki oraz słoik

Przygotowanie

Białka ubij na sztywno. Dodaj resztę składników oprócz mleka i jabłek. Wymieszaj robotem kuchennym. Jeśli potrzeba dodaj idrobinę mleka, tak, żeby ciasto miało średnio gęstą konsystencję (żeby trzymało się szpatuły, ale z niej spadało). Wyłóż ciasto na blachę, ułóż pokrojone jabłuszka na wierzchu, a na koniec połóż prażone jabłuszka. Wyrównaj szpatułą, możesz posypać wszystko lekko cynamonem. Piecz w temperaturze 180 stopni przez 50 minut do tzw. suchego patyczka. Smacznego!