








Bezglutenowy miódownik

przepisy.pl



 85 minut  Łatwe

Wskazówki pieczenia:

 35 minut  180 °C  22 x 22 cm

Składniki:

ciasto

- mieszanka mąk bezglutenowych - 400 gramów
- soda oczyszczona - 1 łyżeczka
- Kasia bez laktozy** - 100 gramów
- miód - 100 gramów
- jajka (L) - 3 sztuki

krem

- Kasia bez laktozy** - 150 gramów
- kasza jaglana - 150 gramów
- woda - 2 szklanki
- cukier puder - 150 gramów
- sok z 1 cytryny - 50 mililitrów

polewa

- Kasia bez laktozy** - 50 gramów
- cukier - 3 łyżki
- miód - 3 łyżki
- pestki słonecznika - 150 gramów

Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki ciasta włóż do miski i wymieszaj mikserem. (Jeśli masa jest zbyt sucha dodaj łyżkę wody.) Następnie wyłóż wszystko na podsypyany mąką stół i zagnieć na gładkie ciasto.
2. Ciasto podziel na trzy równe części. Foremkę o wymiarach 22 x 22 cm wyłóż papierem do pieczenia. Jedną porcję ciasta rozwałkuj i wylep nią dno foremki, nakłuj widelcem i piecz około 10 minut w 180 °C. To samo zrób z drugą porcją ciasta.
3. Przygotuj polewę. W rondelku rozpuść Kasię, cukier i miód, dodaj pestki słonecznika i zagotuj.
4. Trzecią porcję ciasta wyłóż do foremki jak poprzednie. Na cieście rozłóż masę słonecznikową i piecz około 15 minut w 180 °C.
5. Kaszę przelej wrzątkiem, następnie włóż do garnka, zalej wodą i gotuj, aż kasza wchłonie cały płyn. Kasię utrzyj z cukrem pudrem, dodając po łyżce przestudzoną kaszę i sok z cytryny.
6. Placki ciasta przełóż kremem, układając na wierzchu placek z polewą słonecznikową. Całość przykryj papierem do pieczenia i lekko dociśnij. Odstaw na całą noc do lodówki.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl