

Tłusty czwartek bez glutenu też może być smaczny! - przepis na bezglutenowe



Składniki:

- ☐ Jogurt naturalny 150 g
- ☐ Babka jajowata (łuski) - 7 g
- ☐ Jajka - 3 szt.
- ☐ Mąka bezglutenowa multi mix - 220 g
- ☐ Masło - 10 g
- ☐ Ocet - 1 łyżeczka
- ☐ Cukier - 1-2 łyżeczki

Przygotowanie

Przed przystąpieniem do robienia ciasta właściwego na faworki wymieszaj łuski babki jajowatej z 100 g jogurtu naturalnego i odstaw na godzinę. Po tym czasie z jogurt powinien się zagęścić.

Po godzinie do miski przesiej mąkę bezglutenową, dodaj do niego 3 szt. żółtek, masło ocet, cukier, pozostałe 50 g jogurtu naturalnego i przygotowaną wcześniej masę z jogurtu i babki. Wszystkie składniki dobrze wymieszaj, aby się połączyły. Powstałe ciasto nie może być zbyt kruche, ale też nie może lepić się do rąk. Jeśli jest zbyt suche - dodaj trochę jogurtu. Jeśli jednak lepi się do rąk - dodaj trochę mąki.

Z ciasta weź mały fragment i dobrze rozwałkuj je na stolnicy posypanej mąką. Rozwałkuj je na grubość, taką, jaką lubisz. Pozostałą część ciasta koniecznie przykryj ściereczką lub folią, aby nie wyschło.

Rozwałkowane ciasto pokrój na prostokąty o wymiarach ok. 3 na 8 cm. Następnie na środku każdego prostokąta zrób nacięcie i przewleczeń jeden koniec prostokąta przez powstałą dziurkę. Rób to delikatnie, aby nie przerwać ciasta.

W garnku rozgrzej olej. Powinno być go tyle, aby faworki się w nim zanurzyły. Po rozgrzaniu oleju smaż faworki przez kilka minut z obu stron, aż uzyskają piękny złocisty kolor.

Po usmażeniu wyjmij faworki na papierowy ręcznik, aby obciekły z nadmiaru tłuszczu. Kiedy wystygną - posyp je cukrem pudrem.

Wiele tradycyjnych dań polskich zawiera składniki zawierające gluten. To jednak nie oznacza, że osoby z celiakią muszą z nich rezygnować. Wystarczy, że zastąpią je produktami bezglutenowymi. [Żywność bezglutenowa](#) obejmuje także wyroby cukiernicze bezglutenowe tak chętnie zjadane w tłusty czwartek. Koniecznie wypróbuj nasz przepis na bezglutenowy chrust. Jeśli szukasz przepisu na przekąski na inne okazje - sprawdź nasz artykuł: [5 imprezowych przekąsek bezglutenowych](#). W naszym sklepie z kolei znajdziesz wszystkie potrzebne [dodatki do pieczenia](#).