

## kuchnia „bez”

tekst i zdjęcia: Jola Stoma i Mirek Trymbulak

**Wypieki bez glutenu** rządzą się swoimi prawami. Wystarczy je jednak poznać, by **nauczyć się** wyczarowywać w kuchni słodkości w niczym nieodbiegające od tych z glutenem. Bułeczki jaglane i strudel z jabłkami są na to świetnym przykładem!

W tym miesiącu w naszej kuchni znowu będzie słodko. Na początek dzielimy się z Wami przepisem na nasze ulubione bułeczki śniadaniowe. Genialne na świeżo, zaraz po wyjściu z piekarnika, a także po podgrzaniu następnego dnia. Osobiście lubimy także, gdy już trochę poleżą i robią się twardawe. Można je wtedy pokroić i zrobić z nich pyszne suchary, susząc w piekarniku.

Jeśli ktoś nie ma doświadczenia z bezglutenowymi wypiekami, powinien

pamiętać, że jest do nich trochę inna instrukcja obsługi. Zwłaszcza gdy są wegańskie i nie używamy jajek. W naszej kuchni zastępujemy je najczęściej mielonym siemieniem lnianym i tutaj właśnie pojawia się pierwsza trudność, czyli osiągnięcie odpowiedniej konsystencji. Siemię lniane absorbuje wilgoć, więc ciasto na początku może się nam wydawać rzadkie, ale po chwili sztywnieje i najczęściej trzeba dodać do niego jeszcze trochę wody. Najczęściej takie ciasto wlewamy, a nie wkładamy do blaszki, wtedy po wy-

pieczeniu jest najlepsze. Dotyczy to zarówno wypieków słodkich, jak i chlebów (na które przepisami dzieliłiśmy się już w „Vege”, ale gdy-

by Wam coś umknęło, zapraszamy na nasz blog [www.ateliersmaku.pl](http://www.ateliersmaku.pl)). Jeśli chodzi o formowanie bułeczek z wilgotnego ciasta, to najważ-



niejszym trickiem jest smarowanie dłoni olejem, dzięki czemu ciasto się do nich nie klei i daje się dobrze formować. Ciasta i chleby bezglutenowe, zwłaszcza z dodatkiem mąki jaglanej i ryżowej, szybciej czerstwieją, ale wystarczy chwila w piekarniku lub tosterze i odzyskują odpowiednią konsystencję.

Drugi przepis, na strudel z jabłkami z waniliowym sosem, to nasza wegańska i bezglutenowa wersja tradycyjnego austriackiego *Apfelstrudel mit Vanillesoße*. Cienkie ciasto podobne do *fillo* uzyskaliśmy dzięki papierowi ryżowemu, którego warstwy przed pieczeniem moczymy, oddzielamy listki od siebie tłuszczem kokosowym i cukrem pudrem. Wersja bardzo podobna do oryginału, choć zapieczone z wierzchu, chrupiące płaty ryżowe z czasem nabierają wilgoci, co nie zmienia faktu, że wszystko nadal jest bardzo smaczne. Najlepsza jest wersja na ciepło, zaraz po upieczeniu. Można również, jak robią to Austriacy, podgrzewać później i podawać z gorącym sosem.

Jeśli ktoś nie ma problemu z nietolerancją glutenu, również może skorzystać z tych przepisów. Dzięki nim pozna nowe smaki i konsystencje i wzbogaci swoje menu o nowe rodzaje mąki, a więc i inne wartości odżywcze. »«

**Strudel z jabłkami i waniliowym sosem**  
(6 porcji, czas przygotowania: ok. 1,5 godz.)

**Ciasto:**

50 dag jabłek  
10 dag brązowego cukru pudru  
10 dag oleju kokosowego  
5 dag rodzynek  
5 dag orzechów włoskich  
12 większych arkuszy papieru ryżowego  
1 łyżka skrobi ziemniaczanej  
1 łyżeczka zmielonego cynamonu

**Sos:**

500 ml mleka sojowego lub ryżowego  
100 ml mleka kokosowego  
1 łyżka skrobi ziemniaczanej  
2 łyżki brązowego cukru  
esencja lub cukier z wanilią do smaku

Jabłka pozbawiamy gniazd nasiennych, następnie kroimy je na osiem podłużnych części, a każdą z nich w poprzeczne plastry. Cukier puder mieszamy z cynamonem, odsypujemy kilka łyżek na bok, by posypać nim później ciasto, a resztę dodajemy do jabłek. Następnie dorzucamy sparzone rodzyunki oraz skrobię ziemniaczaną, mieszamy i odstawiamy na bok. Na blacie układamy silikonową matę, którą smarujemy rozpuszczonym tłuszczem kokosowym. Na płaski talerz wlewamy ciepłą wodę i moczymy w niej płaty papieru ryżowego. Pojedynczo kładziemy je na silikonowej macie, smarujemy każdy tłuszczem i lekko opraszamy cukrem pudrem z cynamonem. Kolejne arkusze układamy tak, żeby zachodziły

jeden na drugi i docelowo stworzyły mniej więcej prostokątny płat ciasta, który składa się z sześciu arkuszy. Na samym środku po długości płata układamy potowę jabłek. Zwijamy węższe boki ciasta do środka, a następnie szczelnie zakładamy na siebie dłuższe boki, by dobrze zakrywały jabłka. Smarujemy olejem kokosowym, posypujemy cukrem pudrem z cynamonem i układamy na blasze wyłożonej pergaminem i posmarowanej tłuszczem. To samo robimy z drugą potową składników. Ciasta wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180 st. C i nastawionego na termoobieg. Pieczemy około 50 min.

W tym czasie do rondelka wlewamy mleko kokosowe i 400 ml mleka roślinnego, dodajemy cukier oraz esencję waniliową i zagotowujemy. Resztę mleka mieszamy ze skrobią ziemniaczaną i dolewamy do reszty gotujących się składników. Gotujemy na małym ogniu przez około 1 min, cały czas mieszając. Musimy pamiętać, że zanim wyjmujemy ciasto z piekarnika, musimy co jakiś czas mieszać sos, by nie powstał kożuch. Pamiętajmy o tym, że takie podobne do *fillo*, ale zrobione z papieru ryżowego ciasto tylko przez jakiś czas jest lekko chrupiące z wierzchu, a później pochłania wilgoć z jabłek i robi się elastyczne, co absolutnie nie wpływa na smak całości. Do głębokich talerzy wlewamy po odrobinie sosu i kładziemy na nim kawałki ciepłego ciasta.

**Stodkie bułeczki jaglane**  
(10 sztuk, czas przygotowania: ok. 1,5 godz.)

30 dag kaszy jaglanej  
20 dag mąki ziemniaczanej  
20 dag bananów  
15 dag rodzynek  
2 łyżki zmielonego siemienia lnianego  
4 łyżki brązowego cukru  
4 łyżki oleju  
1 szczypta soli  
1 opakowanie suchych drożdży  
150 ml letniej wody

Kaszę jaglaną mieliśmy na mąkę, następnie łączymy wszystkie suche składniki oprócz rodzynek i mieszamy. Miksujemy pokrojonego w kostkę banana. Dolewamy do niego wodę, jeszcze raz miksujemy i wlewamy do suchych składników. Dodajemy sparzone rodzyunki, 2 łyżki oleju i wyrabiamy ciasto. Przykrywamy ściereczką i czekamy, aż trochę podrośnie, mniej więcej 20–30 min. Ciasto powinno mieć konsystencję dosyć rzadką, lecz na tyle gęstą, żeby można było formować placki zwilżonymi w reszcie oleju dłońmi. Placki układamy na przykrytej pergaminem i posmarowanej olejem blasze i zostawiamy, aby jeszcze podrosły. Następnie wstawiamy bułeczki do rozgrzanego do 180 st. C piekarnika na około 25 min i pieczemy. Możemy posmarować je z wierzchu olejem lub mlekiem kokosowym, by ładnie się przyrumieniły. Można też posypać je z wierzchu makiem lub innymi ziarnami, które lubimy.



**Jola Stoma & Mirek Trymbulak:** projektanci mody, autorzy książek kucharskich oraz wegańskiego i bezglutenowego programu „Atelier Smaku” [www.ateliersmaku.pl](http://www.ateliersmaku.pl)