



bułka z masłem!

tekst i zdjęcia: Jola Słoma
i Mirek Trymbulak

Bezglutenowy weganin nie ma łatwo, a może mógłby mieć? Proponujemy Wam pyszny i zdrowy **chlebek tostowy** i masetko bazyliowe, które przygotujecie zaledwie z czterech składników

Jak bułka z masłem... Każdy z nas zna ten zwrot ze słyszenia. Stosujemy go, gdy coś jest proste do wykonania i nie pochłania za dużo czasu i uwagi. I takie, naszym zdaniem, powinny być nasze codzienne przepisy. Niewydumane, oczywiste i proste jak bułka z masłem! Niby nic ciekawego, nic, czym warto się przesadnie zajmować. Gdy jednak z powodów etycznych lub

zdrowotnych przestajemy jeść masło, pozostaje luka do zapełnienia, zwłaszcza gdy było ono stałym elementem naszej diety i postrzegaliśmy je jako coś smacznego. Dodatkowy problem pojawia się, gdy dowiadujemy się, że nie możemy jeść glutenu. Bo skąd wziąć dobrą, chrupiącą bułkę, bagietkę czy chleb na zakwasie lub tostowy? Kupne i pakowane ochronnej pieczywo

najczęściej ma smak, delikatnie rzecz ujmując, „protetyczny”. Dlatego warto wziąć sprawy w swoje ręce, zadbać o swoje zdrowie i kubki smakowe i znaleźć sobie takie przepisy, które nam odpowiadają i są proste jak owa bułka z masłem, by mogły zagościć na co dzień w naszej kuchni.

Dziś dzielimy się z Wami przepisem na wyjątkowo łatwe w przygotowaniu i aromatycznie maselko bazyliowe, do któ-

rego wykonania wystarczy tylko cztery składniki. Tym razem trudno będzie znaleźć wymówkę, aby go nie przygotować. Podobnie jest z chlebem tostowym, którego smak i konsystencja nie odrzucają i mogą również zadowolić podniebienia o tradycyjnych upodobaniach. Posmakujcie, zmodyfikujcie pod własne preferencje i cieszcie się dobrym śniadaniem. A w dodatku zdrowym. Smacznego. »«

Wegańskie masetko bazyliowe

(15 dag; czas przygotowania: 10 min)

1 pęczek bazylii
10 dag rafinowanego tłuszczu kokosowego
25 ml oliwy
0,25 łyżeczki soli

Pocięty nożyczkami pęczek bazylii miksujemy z solą i oliwą na jednolitą masę. Następnie dodajemy tłuszcz kokosowy i jeszcze raz miksujemy, aż masetko będzie miało kremową konsystencję. Trzymamy w lodówce, w pojemniczku z pokrywką i wyjmujemy na około 30 min przed użyciem, aby trochę zmiękło. Takie masetko jest przepyszne z chlebem, ale dobrze komponuje się też z ryżem lub makaronem na ciepło.

Bezglutenowy chleb tostowy

(2 niewielkie bochenki; czas przygotowania: około 1,5 godz.)

30 dag skrobi ziemniaczanej
20 dag mąki ryżowej
25 dag mąki z ciecierzycy
600–700 ml letniej wody
2 łyżki oleju słonecznikowego
2 łyżki octu balsamicznego
1 łyżka zmielonej łuski babki jajowatej
1,5 łyżeczki soli
1 opakowanie suszonych drożdży

Wszystkie suche składniki mieszamy ze sobą. Dolewamy do nich wodę, dokładnie mieszamy, dodajemy ocet balsamiczny oraz olej i ponownie mieszamy. Odstawiamy na bok na około 5 min, a następnie sprawdzamy

konsystencję ciasta. Jeśli jest zbyt suche, dodajemy jeszcze trochę wody. Masę przelewamy do dwóch foremek keksowych wyłożonych papierem do pieczenia. Wstawiamy je do piekarnika nastawionego na funkcję wyrastania ciasta, a jeśli nasz piekarnik nie ma takiej funkcji, ustawiamy temperaturę na 40 st. C i czekamy około 30 min, aż ciasto urośnie do około 3/4 wysokości blachy. W tym momencie nastawiamy piekarnik na 180 st. C z termoobiegiem. Pieczemy 40–50 min, aż chleb będzie miał piękną, lekko przyrumienioną skórkę. Takie pieczywo staje się miękkie i chrupiące, gdy użyjemy tosterów. Jeśli chcemy je przechować dłużej, najlepiej pokroić na kromki i zamrozić.

