Bezglutenowe i bez jajeczne racuszki z nasionami chia Bio

Kinga Bajcar

Polecane na: **desery**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 20 porcji

Składniki:

- Mąka kukurydziana Bio - 2 szklanka
- woda niegazowana - 1 szklanka
- Cukier z agawy Bio - 50 g
- nasiona chia - szałwii hiszpańskiej - 2 łyżeczka
- masło roślinne - trochę
- soda oczyszczona - 1 łyżeczka
- jabłko - 1 szt.

Dodatkowe info:

Ciasto powinno mieć konsystencję budyniu. Gdy będzie za rzadkie należy dodać odrobinę więcej mąki kukurydzianej Bio, a gdy będzie za gęste odrobinę wody.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Nasiona chia zalewamy wodą niegazowaną i odstawiamy na 15 minut aby odrobię spęczniały.

KROK 2: Mąkę, cukier, sodę oczyszczoną wsypujemy do naczynia (miski) i zalewamy już spęczniałymi nasionami chia Bio. Wszystko razem dokładnie mieszamy.

KROK 3: Jabłko obieramy ze skórki, usuwamy gniazdo nasienne i kroimy w małe talarki.

KROK 4: Odrobinę masła roztapiamy na patelni i łyżką nakładamy małe placuszki, na placuszki układamy po 2-3 talarki jabłka. Smażymy na złoty kolor z obu stron każdy racuch.