Cebularze (wegańskie, bezglutenowe, bez drożdży)

Dominika Lasota (Jescbyzycwzdrowiu)

Polecane na: **danie główne, lunchbox, pieczywo, przystawki i przekąski, śniadanie**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

35 min | łatwy | 3 porcje

Składniki:

- Skiełkowana kasza gryczana niepalona - 2 szklanka
- Mąka gryczana - 1 szklanka
- Woda - 40 ml
- Olej kokosowy lub rzepakowy - 2,5 łyżka
- Sól kamienna - 1 łyżeczka
- Cebula - 2 szt.
- Mak - 2 łyżka

Dodatkowe info:

Pyszne, łatwiutkie w wykonaniu, idealne jak przekąska do pracy, szkoły - takie są właśnie moje cebularze. Jeśli dodać, że przygotowane na bazie skiełkowanej gryki, bez drożdży, glutenu, produktów pochodzenia zwierzęcego, to zachwycą nawet największego maniaka zdrowej żywności, alergika (mając na względzie brak alergenów i szkodliwych produktów), czy kulinarnego lenia (ze względu na szybkość i prostotę wykonania). Polecam!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę gryczaną niepaloną namaczamy w wodzie na całą noc. Rano odcedzamy i przepłukujemy wodą. Tę samą czynność wykonujemy co 8 - 12 h. Po 24 h kasza powinna wydać kiełki (może to nastąpić wcześniej). Tak skiełkowaną kaszę blendujemy z 40 ml wody, dodajemy do powstałej masy mąkę i wyrabiamy ciasto. Formujemy okrągłe placki, które wykładamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia.

KROK 2: Cebulę kroimy w pióra lub kostkę. Mieszamy z 1 łyżką oleju i makiem. Wykładamy na nasze placuszki. Odstawiamy w bardzo ciepłe miejsce, np. na kaloryfer, do wyrośnięcia (sfermentowana, skiełkowana gryka powoduje, że ciasto przygotowane na jej bazie wyrasta, naprawdę!). Pieczemy 30 minut w temperaturze 180 stopni. Smacznego!