# Gotowane wegańskie jaglane racuchy (bezglutenowe)

healthy-dreams

Polecane na: **ciasta, przystawki i przekąski, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska**

## Warto wiedzieć:

25 min | łatwy | 1 porcja

## Składniki:

- kasza jaglana - 4 łyżka
- agar agar - 1 łyżeczka
- woda - 1/3 szklanka
- cynamon - 1 łyżeczka
- ksylitol - 2 łyżeczka
- jabłko - 1/2 szt.

## Sposób przygotowania:

*KROK 1:* jabłko obieramy, kroimy w kostkę
kaszę jaglaną gotujemy razem z jabłkiem w niewielkiej ilości wody- pod koniec gotowania dodajemy cynamon

*KROK 2:* 1/3 szklanki wody zagotowujemy, dodajemy ksylitol i agar agar- cały czas mieszając, gotujemy ok 3 min na niewielkim ogniu

*KROK 3:* kaszę jaglaną zalewamy agarem- dokładnie mieszamy i przekładamy na talerz/ do aluminiowych foremek tworząc placki w dowolnych kształtach
czekamy aż masa stężeje i ostygnie, gotowe placki podajemy z ulubionymi dodatkami