Racuchy bezglutenowe z kwiatami mniszka

Nikita

Polecane na: **desery, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

40 min

3 porcje

Składniki:

Zaczyn: -
drożdże świeże - 30 g
mleko roślinne np. jaglane (można zwykłe) - 100 ml
cukier - 1 łyżka
Ciasto: -
mleko roślinne jaglane lub inne - 150 ml
jajka - 1 szt.
mąka owsiana - 1oo g
mąka ryżowa - 100 g
skrobia ziemniaczana, kukurydziana lub z tapioki - 50 g
kwiaty mniszka - - kilka
olej kokosowy do smażenia - - trochę

Dodatkowe info:

Ciasto na racuchy można przygotować wieczorem i schować na noc do lodówki, a rano przed pracą szybko je usmażyć. Można też robić z różnych kombinacji mąk.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zaczyn: drożdże świeże rozkruszamy do ciepłego mleka i mieszamy z cukrem, odstawiamy na 15 minut, aby wyrosły.
Do drugiej miski wsypać mąki, dodać pozostałe mleko i po wyrośnięciu zaczyn. Wszystko razem wyrobić i odstawić do wyrośnięcia na 20 minut.

KROK 2: Na patelni rozgrzać olej kokosowy. Ciasto przemieszać.

KROK 3: Na patelni kłaść łyżką ciasto i w nie wcisnąć po 1 kwiatku mniszka.

KROK 4: Smażyć około 2-3 minut z jednej strony, potem przekręcić na drugą. Można przykryć pokrywką.

KROK 5: Z tej porcji wyszło mi 12 sporych racuchów. Podawać z ulubionymi dodatkami.
U mnie miód z mniszka własnej roboty, konfitura z owoców dzikiej róży i miód.