

Wypieki na
ZAKWASIE
bez glutenu i nabiału



Karolina Nicpoń

Autor: Karolina Nicpoń

Tytuł: *Wypieki na zakwasie. Bez glutenu i nabiału*

Fotografie: Karolina Nicpoń

Korekta i skład: Edyta Wilczyńska www.comyrobimy.pl

Wydawca: Karolina Nicpoń www.nicponwkuchni.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione.

ISBN 978-83-958753-0-4



Spis treści

Zakwas bezglutenowy.....	09
Drożdżówki z budyniem i rabarbarem.....	11
Chleb pieczony w garnku.....	13
Chleb owsiany w foremce.....	15
Chleb ryżowy w foremce.....	17
Bułki.....	19
Bułeczki mleczone.....	21
Kluski na parze - parowańce.....	23
Ciasto na pizzę.....	25
Racuchy z truskawkami i czarnym bzem.....	27
Wytrawne placki z zaczynu z oliwkami.....	29
Zakwas na żurek.....	31
Ciasto na zakwasie z owocami.....	33
Rogaliki jaglane z konfiturą.....	35

Cześć

Książka, którą masz przed sobą powstała dzięki ogromnej inspiracji, jaką otrzymałam od uczestników pierwszego zorganizowanego przeze mnie wyzwania **#zakwasznicponiem**. Dostałam tyle pozytywnej energii, że postanowiłam pójść za ciosem. Stworzyłam więc kurs na podstawie wyzwania oraz tę książkę z przepisami.

Po wyzwaniu ilość zakwasu, jaki hodowałam była ogromna. Nie chciałam by coś się zmarnowało, więc wymyślałam coraz to nowe zakwasowe receptury.

Wypracowałam również uniwersalny sposób na zamianę przepisów na drożdżach na takie, w których drożdże zastępujemy zakwasem.

Po ukończeniu kursu, przeczytaniu tej książki i przećwiczeniu z niej przepisów, będziesz w stanie upiec chleb i inne wypieki na zakwasie, a także przerobić znane Ci drożdżowe przepisy, zamieniając drożdże na zakwas.

Będziesz mieć swój aktywny, silny zakwas, codzienne, pyszne pieczywo i pomysły na nowe dania, do których wykorzystasz każdy nadmiar zakwasu.

Brzmi interesująco?

To co, przygotuj swój zakwas i zaczynamy!

Karolina

Słowo wstępu

To co wyróżnia moje przepisy to to, że są maksymalnie proste. Używam łatwo dostępnych składników, które z łatwością możecie znaleźć stacjonarnie lub przez internet. Sama mam trójkę dzieci i wiem, że na skomplikowane dania po prostu nie ma czasu.

W tym e-booku znajdziesz przepisy na chleby, bułki, pizzę, drożdżówki, czy słodkie bułeczki. Tylko kilkanaście przepisów. Krótko i zwięźle.

Moim celem jest to, by stanowiły one dla Ciebie bazę i podstawę. Tak naprawdę nie trzeba więcej. Mogłabym tworzyć kilka wersji samego zakwasu, pokazywać dziesiątki różnych przepisów na chleby, bułki, ciasta...tylko po co? Skoro i tak każdy z nas ma swoje ulubione mąki i różne wykluczenia w diecie. Nie ma potrzeby kupowania setki różnych mąk, by użyć raptem raz czy dwa i resztę zmarnować.

Zamiast tego chcę nauczyć Cię JAK piec bez glutenu i na zakwasie i jak zmieniać te przepisy według gustu, upodobań, warunków diety i tego, co aktualnie masz pod ręką.

Chcę pokazać, że to wcale nie jest trudne i każdy może sobie z tym poradzić.

Pokażę Ci sprawdzone schematy, sposoby działania. Do niektórych przepisów są filmy z docelową konsystencją. Bo to konsystencja jest warunkową udanych bezglutenowych wypieków.

Jeśli wiesz, do jakiej dążyć, wtedy na pewno każdy wypiek będzie sukcesem!

Prostota przepisów to coś, co dla mnie jest kluczowe. Na kolejnej stronie znajdziesz listę produktów, które są potrzebne do przygotowania przepisów z tego ebooka. Jeśli chodzi o mąki, to z tego zestawu przygotujesz praktycznie większość przepisów z mojego bloga [Nicpoń w Kuchni](#). Podałam również zamienniki każdego z nich. Wszystko po to, by z moich wskazówek i przepisów mógł skorzystać każdy, nawet z wieloma ograniczeniami w diecie.

Lista produktów i zamienników

Produkty zbożowe:

- mąka ryżowa - sorgo, kukurydziana, jaglana, z komosy ryżowej
- mąka gryczana - owsiana bezglutenowa, ryżowa z brązowego ryżu, teff
- mąka jaglana - ryżowa biała, kukurydziana
- mąka owsiana - gryczana jasna, ryżowa pełnoziarnista, sorgo, teff, z komosy ryżowej
- mąka ziemniaczana - z tapioki, kukurydziana
- mąka kokosowa
- łupiny babki jajowatej - łupiny babki płesznik, mielone siemię lniane*
- płatki owsiane - płatki jaglane
- skrobia z tapioki - skrobia ziemniaczana
- mielone siemię lniane - łupina babki płesznik
- słonecznik łuskany

Oleje i tłuszcze:

- margaryna bez mleka - olej kokosowy
- olej kokosowy - margaryna bez mleka
- olej roślinny
- oliwa z oliwek - olej roślinny

Owoce:

- rabarbar
- truskawki
- wiśnie
- kwiat czarnego bzu

*Mielone siemię lniane nie nada się w wypiekach, które muszą trzymać kształt jak bułki czy drożdżówki

Lista produktów i zamienników

Przyprawy:

- **cukier** - ksylitol, erytrol, cukier kokosowy
- **sól**
- **świeże listki tymianku** - suszony tymianek lub inne ulubione zioła
- **listki laurowe**
- **ziele angielskie**
- **kakao** - karob

Warzywa:

- **oliwki**
- **czosnek**

Produkty wegańskie:

- **mleko roślinne** - woda

Płynny:

- **woda**
- **woda z ogórków kiszonych lub ocet jabłkowy**

Dania gotowe:

- **budyń waniliowy** - skrobia ziemniaczana + nasiona wanilii
- **proszek do pieczenia** - soda oczyszczona
- **sos pomidorowy**

Zakwas i zaczyn...

Zanim zabierzemy się za przepisy, kilka słów o zakwasie, zaczynie i pieczeniu.

Zakwas - to mieszanina mąki i wody, poddana procesowi fermentacji, dzięki której rozwijają się w nim dzięki drożdżom i bakterie, np. znane nam z kiszonek i jogurtów bakterie kwasu mlekowego. Na kolejnej stronie poznasz mój sprawdzony sposób na uzyskanie silnego, aktywnego zakwasu.

Zaczyn - część ciasta chlebowego, zakwaszona czyli poddana działaniu drożdży i bakterii z zakwasu.

Aby upiec chleb czy inne wypieki na zakwasie, potrzebujemy zakwas, z którego na 12 godzin przed planowanym przygotowaniem wypieku, robimy zaczyn.

Zaczyn dodajesz po prostu do reszty składników, wyrabiasz i odstawiasz do wyrośnięcia, czyli postępujesz dalej tak, jak z drożdżami.

1 Porcja zaczynu:

- ¼ szklanki (100g) zakwasu
- 1 szklanka (ok. 130 g) mąki bezglutenowej (np. ryżowej, gryczanej lub pół na pół)
- ok. ¾ szklanki wody

Wszystkie składniki mieszamy w szklanej lub plastikowej misce. Dążymy do konsystencji gęstej śmietany (w razie czego dodajemy więcej wody lub mąki). Przykrywamy ściereczką lub gazą i odkładamy w ciepłe miejsce, bez przeciągów na ok. 12 godzin.

Jeśli chcesz zastąpić w jakimkolwiek przepisie drożdże, zakwasem, to zawsze przygotuj wcześniej **zaczyn** i stosuj się do poniższego schematu:

Suma mąki w przepisie	Ilość zaczynu
1-1,5 szklanki - ok. 150g	½ porcji
2-3 szklanki - ok. 300g	1 porcja
4-6 szklanek - ok 600g	2 porcje

1 porcja zaczynu z powyższego przepisu poradzi sobie z ciastem z ok. 2 lub 3 szklankami (ok 300g) mąki bezglutenowej. Jeśli więc w przepisie jest w sumie 150 g mąki, zrób zaczyn z połowy składników lub wykorzystaj pół zaczynu do innego wypieku.





5-7 dni



361
kcal/100g



gryczano - ryżowy **zakwas** *bezglutenowy*

Silny zakwas o delikatnym, przyjemnym smaku i zapachu. Idealny do wypieków bezglutenowego pieczywa i innych wypieków.

składniki

1½ szklanki mąki ryżowej
1 szklanka mąki gryczanej
1 łyżeczka wody z ogórków kiszonych lub octu jabłkowego
letnia, przegotowana lub przefiltrowana woda

przygotowanie

1. Do czystego i wyparzonego słoika wsyp ok 1/3 szklanki mąki ryżowej. Wlej ok 1/4 szklanki wody i łyżeczkę wody z kiszonych ogórków. Mieszaj. Jeśli masa jest zbyt gęsta, dolej więcej wody. Konsystencja powinna być jak gęsta śmietana, powoli spływać z łyżki.
2. Przykryj słoik kawałkiem ręcznika papierowego lub gazy, zwiąż gumką lub sznurkiem. Odstaw w ciepłe miejsce, bez przeciągów.
3. Przez kolejne 5 dni, codziennie o tej samej porze dokarm zakwas dodając 2-3 łyżki mąki i mniej więcej tyle samo wody.
4. Drugiego dnia, użyj mąki gryczanej, trzeciego, ryżowej, kolejnego znowu gryczanej i tak na przemian.
5. Piątego i szóstego dnia, przed karmieniem, usuń 2 łyżki zakwasu i dopiero dokarm. Kiedy zakwas jest już mocno napowietrzony, możesz nastawić zaczyn i upiec chleb.





120 min



267
kcal/100g



14 szt.

drożdżówki z budyniem i rabarborem

Nie ma nic lepszego niż domowe drożdżówki. Wersja z budyniem i rabarborem będzie idealną propozycją do kawy czy herbaty. Zamiast rabarbaru możesz użyć sezonowych owoców.

składniki

- 1 zaczyn - przepis na str. 8
- 1 szklanka mąki ryżowej
- 1 szklanka mąki owsianej bg
- 1 szklanka mąki ziemniaczanej
- 3 łyżki łupin babki jajowatej
- ½ szklanki (100 g) cukru
- 1 szklanka wody

Budyń

- 1 opakowanie budyniu waniliowego
- 400 ml mleka roślinnego
- 2 łyżki cukru

Kruszonka

- 50 g margaryny bez mleka
- 50 g mąki owsianej (⅓ szklanki)
- 1 łyżka mąki kokosowej
- 2-3 łyżki płatków owsianych
- 4 łyżki cukru
- Rabarbar

przygotowanie

1. Mąki, łupiny babki jajowatej i cukier wymieszaj w misce. Dodaj wyrośnięty zaczyn oraz wodę. Mieszaj i wyrabiaj łyżką ciasto, aż zgęstnieje. Przykryj i odstaw na ok 1 godzinę w ciepłe miejsce.
2. Do garnka dodaj mleko roślinne, pozostawiając ok. pół szklanki. W tej pozostałej części rozpuść budyń i dodaj cukier. Mleko zagotuj. Dodaj dobrze rozmieszany budyń i ciągle mieszając, gotuj kilka chwil. Odstaw do wystudzenia.
3. Składniki na kruszonkę wymieszaj ze sobą i odstaw do lodówki.
4. Z ciasta uformuj małe rozplaszczone bułeczki i ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
5. Szklanką zrób wgłębienie na środku i nałóż przestudzony budyń.
6. Dodaj pokrojony na kawałki rabarbar.
7. Posyp kruszonką i przykryj całość ściereczką.
8. Odstaw w ciepłe miejsce, by dobrze podrosły i podwoiły objętość.
9. Wstaw do nagrzanego piekarnika. Piecz w 180°C z funkcją termoobiegu przez ok 20 minut.





ok.320 min



205
kcal/100g



1 bochenek



chleb pieczony w garnku

Chleb, wypróbowany przez setki uczestników wyzwania #zakwaszycniopniem

przygotowanie

składniki

Zaczyn na chleb

1/3 szklanki zakwasu bezglutenowego
100g

1 szklanka mąki ryżowej - ok 130g

3/4 szklanki wody - 190 ml

Ciasto właściwe

2½ szklanki mąki ryżowej białej - ok.
320g

1 szklanka skrobi ziemniaczanej - ok. 160
g

3 łyżki łupin babki jajowatej

3 łyżki oleju

1½ łyżeczki soli

2-2½ szklanki letniej wody

Cały zaczyn

1. Wieczorem, dzień przed pieczeniem przygotuj zaczyn. Wymieszaj wszystkie składniki w szklanej lub plastikowej misce, przykryj czystą ścierką i odstaw w ciepłe miejsce bez przeciągów.
2. Rano wszystkie składniki na chleb wymieszaj i wyrób kilka minut. Powstanie gęste, ale lepkie ciasto. Posmaruj je z wierzchu lekko olejem, przykryj miskę i odstaw w ciepłe miejsce na ok 2,5 godziny.
3. W tym czasie przygotuj koszyczek lub sitko. Wyłóż je czystą ściereczką lub gazą i posyp mąką ryżową.
4. Uformuj z ciasta bochenek, nie zagniatając go zbyt mocno i włóż do koszyczka, ładniejszą stroną w dół. Formułowanie polega na tym, by rozłożyć ciasto na placek, złożyć go w kopertę i uformować tak, by jedna strona była gładka.
5. Przykryj i odstaw do wyrośnięcia na ok 1,5 - 2 godziny w ciepłe miejsce. Możesz również wstawić go do lodówki na ok 8-10 godzin do garowania na zimno. W czasie wyrastania ciasta rozgrzej piekarnik do 240 st. C z naczyniem żaroodpornym lub żeliwnym garnkiem w środku. Pieczemy to naczynie w gorącym piekarniku ok. pół godziny, by mocno się rozgrzało.
6. Wyrośnięty chleb wyjmij z koszyczka. Pomóż sobie arkuszem papieru do pieczenia przyłożonym do ciasta i odwróć koszyczek do góry nogami. Można teraz naciąć chleb. Przełóż go do gorącego naczynia razem z papierem do pieczenia. Przykryj naczynie i wstaw do gorącego piekarnika. Piecz w 240 st. C z termoobiegiem przez 20 minut, po czym obniż temperaturę do 200 st. C i odkryj pokrywkę. Piecz odkryty znów 20 minut. Po tym czasie wyłącz piekarnik i otwórz drzwiczki. Po kilku minutach wyjmij chleb i wystudź na kratce.
7. Krój całkiem wystudzony.





180 min



271
kcal/100g



1 keksówka



chleb owsiany

w foremce

Pyszny, codzienny chleb foremkowy. Delikatny w smaku, długo zachowuje świeżość, nie kruszy się. Bardzo zbliżony do pszennego.

składniki

Zaczyn na chleb

1/3 szklanki zakwasu bezglutenowego
- 100g.

1 szklanka mąki ryżowej - ok 130g

3/4 szklanki wody - 190 ml

Ciasto właściwe

2 szklanki mąki owsianej - 240g

1 szklanka skrobi ziemniaczanej - ok.
160g

1 szklanka skrobi z tapioki

2 łyżki łupin babki jajowatej

1 łyżka oleju

1½ łyżeczki soli

1 łyżeczka cukru

2 szklanki letniej wody

Cały zaczyn

przygotowanie

1. Wieczorem, dzień przed pieczeniem przygotuj zaczyn. Wymieszaj wszystkie składniki w szklanej lub plastikowej misce, przykryj czystą ściereką i odstaw w ciepłe miejsce bez przeciągów.
2. Wszystkie składniki na chleb wymieszaj i wyrabiaj kilka minut.
3. Ciasto przelej do wyłożonej papierem do pieczenia foremki i odstaw do wyrośnięcia w ciepłe miejsce na ok. 2 godziny.
4. Piekarnik nagrzej do 180 °C i piecz ok 40 minut.
5. Po upieczeniu uchyl drzwiczki piekarnika na kilka minut, po czym wyjmij chleb z foremki i połóż na kratce do wystudzenia..





180 min



186
kcal/100g



1 keksówka

chleb ryżowy w foremce

Prosty i szybki w wykonaniu chleb foremkowy z siemieniem lnianym. Wilgotny, neutralny i delikatny w smaku. Długo zachowuje świeżość.

składniki

Zaczyn na chleb

3/4 szklanki zakwasu bezglutenowego - 220g

1 szklanka mąki ryżowej - ok 130g

3/4 szklanki wody - 190 ml

Ciasto właściwe

2½ szklanki mąki ryżowej białej - ok. 320g

1 szklanka skrobi z tapioki - ok. 160 g

1 łyżka mielonego siemienia lnianego połączona z 4 łyżkami gorącej wody.

2 łyżki oleju

1 łyżeczka cukru

1½ łyżeczki soli

1 łyżeczka proszku do pieczenia

1½ szklanki letniej wody

Cały zaczyn

Dodatki: 2 łyżki płatków owsianych, słonecznika itp.

przygotowanie

1. Wieczorem, dzień przed pieczeniem przygotuj zaczyn. Wymieszaj wszystkie składniki w szklanej lub plastikowej misce, przykryj czystą ściereką i odstaw w ciepłe miejsce bez przeciągów.
2. Wszystkie składniki na chleb wymieszaj i wyrabiaj kilka minut.
3. Ciasto przelej do wyłożonej papierem do pieczenia foremki i odstaw do wyrośnięcia w ciepłe miejsce na ok 2-4 godziny, aż wyraźnie zwiększy objętość.
4. Piekarnik nagrzej do 180 °C. Włóż foremkę z chlebem, spryskaj wodą boki piekarnika, zamknij i piecz chleb ok. 40 minut.
5. Po upieczeniu uchyl drzwiczki piekarnika na kilka minut, po czym wyjmujemy chleb z foremki i ostudź na kratce.





90 min



185 kcal



6-8 sztuk

Bułki

bezglutenowe

Bardzo proste bułeczki. Mięciutkie i puszyste. Idealne na śniadanie czy kolację.

składniki

Zaczyn

1/3 szklanki zakwasu bezglutenowego - 100g.

1 szklanka mąki ryżowej - ok 130g

3/4 szklanki wody - 190 ml

Ciasto właściwe

1 szklanka mąki owsianej - 120g

1 szklanka skrobi ziemniaczanej - 160 g

1 szklanka skrobi z tapioki - 160 g

3 łyżki łupin babki jajowatej

2 łyżeczki oleju

1 łyżeczka soli

½ łyżeczki cukru

1 szklanka letniej wody

Cały zaczyn

przygotowanie

1. Wszystkie składniki na zaczyn wymieszaj w szklanej lub plastikowej misce, przykryj czystą ścierką i odstawiam w ciepłe miejsce bez przeciągów na ok 19-12 godzin.
2. Mąki, sól, cukier i łupiny babki jajowatej wymieszaj w misce. Dodaj pozostałe składniki. Wyrabiaj ciasto kilka minut. Początkowo ciasto będzie lejące, po kilku chwilach zgęstnieje. W razie czego dolewamy więcej wody lub dosypujemy mąki owsianej
3. Miskę przykrywamy ściereczką i odstawiamy na ok. 30 minut w ciepłe miejsce.
4. Po tym czasie, wysmarowanymi olejem dłońmi uformuj bułeczki. Ułóż je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Można posmarować lekko mlekiem roślinnym i posypać sezamem lub makiem. Przykryj ściereczką i odstaw do wyrośnięcia w ciepłe miejsce. Bułeczki powinny wyraźnie zwiększyć objętość.
5. W międzyczasie nagrzej piekarnik do 180°C. Wyrośnięte bułeczki nacinamy i pieczemy ok 20 minut z termoobiegiem.
6. Studzimy na kratce.





90 min



280
kcal/100g



3-4 sztuki



Bułeczki

mleczne

Słodkie, delikatne i puszyste bułeczki za którymi przepadają dzieci. Z tego przepisu możesz zrobić też chwałkę lub rogałe, a także parowańce. Przepis na nie znajdziesz na kolejnej stronie.

składniki

Zaczyn na chleb

- 1/3 szklanki zakwasu bezglutenowego - 100g.
- 1/2 szklanki mąki ryżowej - ok 65 g
- 1/2 szklanki mąki jaglanej - ok 65 g
- 3/4 szklanki mleka roślinnego lub wody - 140g

Ciasto właściwe

- 1/2 szklanki mąki jaglanej - 65g
- 3/4 szklanki mąki owsianej - 90g
- 1/3 szklanki skrobi ziemniaczanej - 40 g
- Szczypta soli
- 2 łyżki łupin babki jajowatej
- 3 łyżki cukru
- 1 szklanka mleka roślinnego
- 1/4 szklanki oleju
- Cały zaczyn

przygotowanie

1. Wszystkie składniki na zaczyn wymieszaj w szklanej lub plastikowej misce, przykryj czystą ściereczką i odstawiam w ciepłe miejsce bez przeciągów na ok 19-12 godzin.
2. Mąki, sól, cukier i łupiny babki jajowatej wymieszaj w misce. Dodaj pozostałe składniki. Wyrabiaj ciasto kilka minut. Początkowo ciasto będzie lejące, po kilku chwilach zgęstnieje. W razie czego dolej więcej mleka roślinnego lub dosyp mąki owsianej lub jaglanej.
3. Miskę przykryj ściereczką i odstaw na ok 30 minut w ciepłe miejsce.
4. Po tym czasie, wysmarowanymi olejem dłońmi uformuj bułeczki. Ułóż je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Można posmarować lekko mlekiem roślinnym i posypać sezamem lub makiem. Przykryj ściereczką i odstaw do wyrośnięcia w ciepłe miejsce. Bułeczki powinny wyraźnie zwiększyć objętość.
5. W międzyczasie nagrzej piekarnik do 180°C. Wyrośnięte bułeczki piecz ok 20 minut z termoobiegiem.
6. Upieczone przełóż na kratkę i pozostaw do wystudzenia.





90 min



260
kcal/100g



3-4 sztuki

kluski na parze

parowańce

składniki

Zaczyn

1/3 szklanki zakwasu bezglutenowego
- 100g

1/2 szklanka mąki ryżowej - ok 65 g

1/2 szklanka mąki jaglanej - ok 65 g

3/4 szklanki wody - 140g

Ciasto właściwe

1/2 szklanki mąki jaglanej - 65g

3/4 szklanki mąki owsianej - 90g

1/3 szklanki skrobi ziemniaczanej - 40 g

Szczypta soli

2 łyżki łupin babki jajowatej

3 łyżki cukru

1 szklanka mleka roślinnego

1/4 szklanki oleju

Cały zaczyn

przygotowanie

1. Wszystkie składniki na zaczyn wymieszaj w szklanej lub plastikowej misce, przykryj czystą ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce bez przeciągów na ok 10-12 godzin.
2. Mąki, sól, cukier i łupiny babki jajowatej wymieszaj w misce. Dodaj pozostałe składniki. Wyrabiaj ciasto kilka minut. Początkowo ciasto będzie lejące, po kilku chwilach zgęstnieje. W razie czego dolej więcej mleka roślinnego lub dosyp mąki owsianej lub jaglanej.
3. Miskę przykryj ściereczką i odstaw na ok 30 minut w ciepłe miejsce.
4. Po tym czasie, wysmarowanymi olejem dłońmi uformuj kluseczki.
5. Przykryj ściereczką i odstaw do wyrośnięcia w ciepłe miejsce. Powinny wyraźnie urosnąć.
6. Sito garnka do gotowania na parze posmaruj olejem.
7. Delikatnie przełóż na nie bułeczki. Przykryj i paruj po ok 10 minut.
8. Podawaj z ulubionym sosem owocowym.
9. W przypadku gdy chcesz zrobić je w wersji wytrawnej, pomiń cukier w składzie.





60 min



150
kcal/100g



1 sztuka

ciasto na pizzę

Miękkie, puszyste ciasto na pizzę z chrupiącym brzegiem. Wypełnij tę pizzę ulubionymi dodatkami i ciesz się jej smakiem!

składniki

Zaczyn

1/4 szklanki zakwasu bezglutenowego
- 80g.

1/2 szklanki mąki ryżowej - ok 65g

1/3 szklanki wody - 90 ml

Ciasto właściwe

1 szklanka mąki owsianej - 120g

1/2 szklanki skrobi ziemniaczanej - 80g

2 łyżki łyxin babki jajowatej

1/2 łyżeczki cukru

1 łyżeczka soli

2 łyżeczki oliwy z oliwek

1 szklanka wody

Cały zaczyn

Sos pomidorowy

Ulubione dodatki

przygotowanie

1. Wszystkie składniki na zaczyn wymieszaj w szklanej lub plastikowej misce, przykryj czystą ścierką i odstawiam w ciepłe miejsce bez przeciągów na ok 19-12 godzin.
2. Mąki, łyxin, cukier, sól wymieszaj w misce. Dodaj oliwę, wodę i zaczyn. Mieszaj i wyrabiaj ciasto. Powinno z biegiem czasu gęstnieć za sprawą łyxin babki jajowatej.
3. Przykryj ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce.
4. Rozgrzej piekarnik do maksymalnej temperatury. U mnie 280°C grzałka góra dół. Z blaszką do pieczenia w środku.
5. Dłonie posmaruj olejem i z ciasta uformuj placek o grubości ok 1 cm. Ułóż na papier do pieczenia.
6. Posmaruj sosem pomidorowym, ułóż ulubione dodatki.
7. Kiedy piekarnik się nagrzeje, delikatnie wraz z papierem do pieczenia przełóż pizzę na gorącą blaszkę.
8. Piecz ok 10 minut.





15 min



290
kcal/100g



12 sztuk

racuchy z truskawkami *i czarnym bzem*

Bardzo prosty przepis na racuszki, który możesz modyfikować według potrzeb. Możesz dodać dowolne owoce do ciasta lub układać je na placki podczas smażenia. Jeśli niedaleko kwitnie czarny bez, koniecznie wypróbuj racuszki z jego dodatkiem.

składniki

2 łyżki zakwasu
1 szklanka letniego mleka roślinnego
1 szklanka mąki ryżowej - 130g
1 szklanka skrobi z tapioki - 160 g
1 łyżka mielonego siemienia lnianego
2 łyżki oleju
1 łyżka cukru
Olej do smażenia
Kilka truskawek
2 baldachy kwiatów czarnego bzu
(opcjonalnie)

przygotowanie

Wszystkie składniki na placki wymieszaj w misce. Ciasto powinno mieć konsystencję gęstej śmietany. Truskawki pokrój w plasterki.

Na rozgrzany olej wlej po łyżce ciasta. Ułóż na placki truskawki oraz po kilka kwiatów bzu. Kiedy pojawią się bąbelki powietrza na brzegach, odwróć placki i smaż z drugiej strony do zarumienienia.





15 min



135
kcal/100g



8-10 sztuk

wytrawne

placki

z zaczynu, z oliwkami

Kwaśne, słone placki o wyraźnym smaku. Stanowią idealną przekąskę do piwa czy na imprezę. Robi się je błyskawicznie!

składniki

1/3 szklanki zakwasu
bezglutenowego - 100g

1 szklanka mąki ryżowej - 130g

3/4 szklanki wody - 190 ml

Sól gruboziarnista

Kilka oliwek

Świeże listki tymianku

przygotowanie

Wymieszaj wszystkie składniki na zaczyn (zakwas, mąkę i wodę) w szklanej lub plastikowej misce. Przykryj czystą ściereką i odstaw ciepłe miejsce bez przeciągów na ok 10-12 godzin.

Rano na rozgrzaną patelnię wlej odrobinę oleju. Nakładaj po łyżce zaczynu, posyp solą, posiekanymi oliwkami i listkami tymianku. Odwróć i smaż placki z drugiej strony.





12
godz.



70kcal/100
g



1 porcja

zakwas na zurek

Nadmiar zakwasu najprościej jest wykorzystać do żurku. Wystarczy dodać przyprawy, odczekać i już można zabierać się za gotowanie zupy.

składniki

3 łyżki mąki gryczanej,
ryżowej pełnoziarnistej lub
owsianej

300 ml wody

2 łyżki zakwasu

4 zmiążdżone ząbki czosnku

5 listków laurowych

8 ziaren ziela angielskiego

przygotowanie

1. Wszystkie składniki wymieszaj w słoiku. Przykryj ręcznikiem papierowym lub gazą i odstaw w ciepłe miejsce.
2. Taki zakwas zaszczipiony już bakteriami z zakwasu, powinien być gotowy do użycia po ok 12 godzinach. Po tym czasie przelej mąkę i wodę bez dodatków do butelki lub słoika i schowaj do lodówki bądź od razu użyj i do ugotowania żurku.





90 min



210
kcal/100g



Tortownica 23cm



ciasto na zakwasie z owocami

Odpowiednik ciasta drożdżowego, tylko przygotowane z użyciem zakwasu zamiast drożdży.

składniki

Zaczyn

1/3 szklanki zakwasu bezglutenowego
- 100g

1 szklanka mąki ryżowej - ok 130g

3/4 szklanki wody - 190 ml

Ciasto

1 szklanka mąki ryżowej - 130g

1 szklanka mąki owsianej
bezglutenowej - 120g

1 szklanka skrobi ziemniaczanej - 130g

2 łyżki kakao w proszku

1 łyżka łupin babki jajowatej - 6g

1/3 szklanki cukru - 120 g

1 1/4 szklanki wody

1/4 szklanki oleju

2/3 szklanki ulubionych owoców np.
wydrylowane wiśnie

przygotowanie

1. Wieczorem, dzień przed pieczeniem przygotuj zaczyn. Wymieszaj wszystkie składniki w szklanej lub plastikowej misce, przykryj czystą ścierką i odstaw w ciepłe miejsce bez przeciągów na 10-12 godzin.
2. Składniki suche: mąki, łupiny babki jajowatej, cukier, kakao wymieszaj w misce. Dodaj mokre składniki: Zaczyn, wodę i olej. Wymieszaj ciasto. Powinno mieć konsystencję gęstej śmietany. Jeśli mocno zgęstnieje, dolej wody.
3. Dodaj ok 1/3 szklanki owoców (większe owoce podziel na małe kawałki, wiśnie dodaj w całości). Wymieszaj delikatnie.
4. Ciasto przelej do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Ułóż na górze resztę owoców.
5. Przykryj ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce do podwojenia objętości.
6. Wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz ok 40 minut w temperaturze 180°C z termoobiegiem.





70 min



255
kcal/100g



24 szt.



rogaliki jaglane z konfiturą

Pyszne rogaliki jaglane. Delikatne, szybkie w przygotowaniu. Najlepsze zaraz po upieczeniu

składniki

Zaczyn

50g zakwasu (ok. 1 łyżka)

1/3 szklanki wody

1/2 szklanki mąki ryżowej

Ciasto właściwe

1,5 - 2 szklanki mąki jaglanej - 130g

0,5 szklanki skrobi ziemniaczanej - 80g

2 łyżki łupin babki jajowatej

2 łyżki cukru

szczypta soli

1/4 szklanki oleju

0,5 szklanki mleka roślinnego

1 jogurt roślinny o temperaturze pokojowej - 150g

Zaczyn

Ulubiona konfitura, np. wiśniowa
Cukier puder

przygotowanie

1. Składniki na zaczyn wymieszaj w szklanej misce. Przykryj ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce bez przeciągów na ok. 10 godzin, najlepiej na noc.
2. Składniki suche: 1,5 szklanki mąki jaglanej, 0,5 szklanki ziemniaczanej, łupiny babki jajowatej, cukier, sól wymieszaj.
3. Dolej mokre składniki - jogurt, olej, mleko roślinne i zaczyn. Wszystko razem wymieszaj i wyrób ciasto. Ciasto powoli będzie gęstnieć.
4. Przykryj miskę ściereczką na ok 30 minut. Po tym czasie przemieszaj. Jeśli ciasto się mocno klei, dosyp więcej mąki jaglanej. Powinno dać się wyrabiać dłonią, być miękkie i elastyczne.
5. Ciasto podziel na 3 części. Każdą część rozwałkuj na placek o grubości ok 6-8 mm. Podziel na 8 trójkątów. Na brzegu każdego nakładaj po łyżeczce konfitury i zawiń rogaliki. Ułóż je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Przykryj ściereczką i odstaw do wyrośnięcia na ok. pół godziny do godziny.
6. Wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz ok. 15 minut w temperaturze 180°C z termoobiegiem. Upieczone przełóż na kratkę do wystudzenia. Posyp cukrem pudrem.

Teraz Twoja kolej!

Jaki przepis teraz stworzysz zamieniając znany drożdżowy wypiek na taki na zakwasie?

Te kilkanaście przepisów z tego ebooka potraktuj jako wskazówkę i bazę do tworzenia własnych wypieków i smaków.

Przy większości przepisów dodałam filmy. Teraz już wiesz jaka konsystencja surowego ciasta powinna być dla różnych wypieków:

- bułki, drożdżówki, parowańce, pizza, pączki itp (str. 22)
- chleby w foremce i ciasta (str. 16, 34)
- chleb w bochenku (str. 14)
- rogaliki, kopertki, ciastka itp (str. 36)

Teraz już każdy wypiek będzie udany!

Tego Ci życzę! Powodzenia.

Publikując zdjęcia swoich wypieków na Instagramie czy Facebooku, oznacz mój profil, bym mogła zobaczyć jak pięknie wykorzystujesz zawartą tu wiedzę w praktyce i udostępniła zdjęcie innym. Dodaj hashtag #zakwasyznicponiem i oznacz @nicponwkuchni. Dziękuję :)

Karolina