

Gluténmentes sárgarépas-kukoricás korongok

Hozzávalók (kb. 1 sütő tepszi mennyiséghez):

125 g kukoricaliszt

50 g reszelt sárgarépa

10 g őrölt lenmag

1/2 csomag foszfátmentes sütőpor

30 ml kukorica olaj

135 ml víz

só

Előmelegítjük a sütőt 200 fokra. Először összekeverjük a száraz hozzávalókat, majd hozzáadjuk a reszelt sárgarépát, az olajat és lassanként a vizet. Jól összekeverjük (javasolt megkóstolni a tésztát, hogy kellően sós-e), majd két kanál segítségével kisebb korongokat formázunk a sütőpapírral bélelt tepsire (érdemes belekalkulálni, hogy a beletett sütőpor miatt növekedni fog a tészta). Előmelegített sütőben, és 15-25 perc alatt jó ropogósra, aranyszínűre sütjük.

Wakame-s sós rágcálnivaló

5 g szárított wakame

100 g félbarna tönkölyliszt

¼ teáskanál sütőpor

2,5 evőkanál extra szűz olívaolaj

tengeri só

A wakame felét beáztatjuk 5 percig egy kevés hideg vízbe, majd a beáztatott wakamét 3 evőkanál áztatóvízzel összeturmixoljuk, félre tesszük.

A wakame másik felét elkeverjük a liszttel, sütőporral, egy csipet sóval, és szárazon összeturmixoljuk, hogy az alga darabkák apróra törjenek, majd a lisztes elegyet egy tálba öntjük, hozzáadjuk az olajat és a leturmixolt áztatott wakamét. Puha, de nem ragadós tésztát gyúrunk belőle, adunk egy picit vizet hozzá, ha szükséges.

Lefedve 15-20 percig pihentetjük a tésztát, majd kilisztezett deszkán 2-3 mm vékonyra nyújtjuk a tésztát. Kockákra (5x5 cm-es), vagy csíkokra vágjuk, sütőpapírral bélelt tepsibe helyezük. Kevés vízzel megkenjük a tetejét, majd megszórjuk tengeri sóval (óvatosan, különben túl sós lesz). 180 C fokra előmelegített sütőben megsütjük, míg megkeményedik, illetve enyhén aranyszínű lesz (kb. 12-15 perc). Farácsra szedve hagyjuk kihűlni.