

Gluteenivabad vahvlid



Võrratud vahvlid mee ja marjadega

Soojad vahvlid koos mõnusalt magusa vahtrasiirupi ja marjadega – kõlab ju lausa idülliliselt, kas pole? Selleks, et saaksid seda mõnusat maitsekooslust tervislikus võtmes nautida, jagame sinuga täistaimset versiooni klassikalistest Belgia stiilis vahvlitest, mis ei sisalda grammigi nisu, muna ega piimatooteid. Vahvlitaignas saavad kokku hoopis gluteenivaba kaer, kikerhernes ning karamelline kookossuhkur. Kuna vahvlites on peidus aga ka pisut kvaliteetset õli, siis rasvavaba hommiku austajatel soovitame vahvleid hommikusöögi asemel nautida hoopis mõnusa pärastlõunase vahepala või õhtuse magusa ampsuna.

Kogus: 4-5 suuremapoolset poolpehmet vahvlit

Valmistusaeg: 30 minutit

Raskusaste: kerge

Valmistamiseks vajad:

- 135g [gluteenivaba kaerajahu](#)
- 60g [kikerhernejahu](#)
- 2,5 tl küpsetuspulbrit (ideaalis ökoloogilist)
- 310ml toasooja vett
- 2 spl oliivi- või sulatatud kookosõli
- 2-3 spl kookossuhkrut
- 1 tl naturaalselt alkoholivaba vaniljeekstrakti (valikuline)
- väike näpuotsatäis soola (maitsete tasakaalustamiseks)
- mett või vahtrasiirupit (serveerimiseks)
- värskaid vaarikaid või muid meelepäraseid marju (serveerimiseks)
- vahvlimasinat

Kuidas gluteenivabu vahvleid valmistada?

Esmalt kuumuta vahvlimasin. Senikaua, kuni masin soojeneb, valmisa ette taigen. Selleks sega kausis omavahel kokku kõik kuivained koos suhkruga, soola ja küpsetuspulbriga. Seejärel lisa kuivainete sekka õli ning vesi ja sega taigen ühtlaseks. Segamiseks sobib hästi lusika asemel ka vispel – nii saab taigen veelgi ühtlasem. Kui taigen on valmis ning vahvlimasin saavutanud sobiva kuumusastme, laota sobiv kogus tainast kuumale vahvlirauale, sulge kaas ning küpseta vahvleid vastavalt oma vahvlimasina juhistele. Korda protsessi seni, kuni tainast jätkub. Valminud vahvel peaks olema pealt kergelt krõbe ning seest kenasti läbi

küpsenud ja õhuline. PS. Kui soovid eriti krõbedat tulemust, määri vahvlirauad eelnevalt õrna õlikihiga kokku. Serveeri vahvleid vedela mee või vahtrasiirupi ja värskete vaarikatega.