**Domowy sposób na mąki bezglutenowe**

**Blender od sklepu Vitamoc może zrobić smoothie, zupę krem, masło orzechowe. Ale wiedzieliście, że może zrobić też... mąkę?**

**Domowy sposób na mąki bezglutenowe - czy naprawdę są zdrowsze?**

Mąka pszenna jest najczęściej używaną mąką w polskich domach. Często kupowana jest domyślnie, gdyż używanie jej jest bardzo proste, a ciasta w większości się udają. Jest lekka i dzięki swojej strukturze łatwo można uniknąć zakalców. Jednak może się zdarzyć, że zabraknie nam mąki lub nie tolerujemy glutenu. Co wtedy? Wtedy można we własnym domu zrobić mąkę bez glutenu. Jak? Oto **domowy sposób na mąki bezglutenowe**!

**Domowy sposób na mąki bezglutenowe - czy taka mąka popsuje ciasto?**

Obawiasz się, że taka mąka może popsuć Twoje ciasto? Bynajmniej! Ciasta, naleśniki i inne wypieki z mąk bezglutenowych są równie dobre, a mają tę zaletę, że są dużo zdrowsze i zazwyczaj posiadają mniej kalorii niż ich pszenne odpowiedniki.

**Pszenna czy bezglutenowa?**

Jednak jeśli *domowy sposób na mąki* *bezglutenowe* nie interesuje cię i pragniesz zrobić tradycyjną mąkę pszeniczną, nie ma najmniejszych przeszkód, by zrobić to w blenderze. Jak? Wrzuć płatki pszenne do kielicha blendera, zmiksuj i gotowe! Po [domowy sposób na mąki bezglutenowe](https://vitamoc.pl/blog/przepisy/jak-zrobic-make-z-blenderze-praktyczne-porady-i-przepisy) zapraszamy na blog Vitamoc!

