



Budines Sin Gluten: Húmedas y perfectas para el té o café

Descubre tres recetas irresistibles de budines sin gluten que te salvarán la merienda, el desayuno o ese antojo dulce de media tarde. Estas preparaciones son húmedas, esponjosas y tan sabrosas que nadie notará que no tienen gluten. Perfectas para compartir con amigos o disfrutar en soledad con un buen té o café.

Budín de Limón sin TACC

Ingredientes

- **100 g** de manteca a temperatura ambiente
- **150 g** de azúcar (blanca, mascabo o rubia)
- **3 huevos**
- Ralladura de **2 limones**
- Jugo de **1 limón**
- **200 g** de premezcla sin gluten con goma xántica
- **1 cucharadita** de polvo de hornear
- Harina de arroz o premezcla para enharinar el molde

Este budín cítrico es una explosión de frescura en cada bocado. El limón le da un toque vibrante que lo hace ideal para acompañar el té o café de la tarde.



Preparación del Budín de Limón

01

Preparar la base

En un tazón, colocar la mantequilla a temperatura ambiente y el azúcar. Mezclar suavemente hasta integrar (no es necesario usar batidora). La mantequilla a temperatura ambiente es clave para que la textura quede perfecta.

03

Aromatizar con limón

Sumar la ralladura y el jugo de limón. Revolver para que el aroma invada toda la mezcla. Este es el momento donde tu cocina se va a llenar de ese perfume cítrico irresistible.

05

Llevar al horno

Verter la masa en un molde previamente enmantequillado y enharinado con premezcla o harina de arroz. Hornear a 180 °C por 40 a 50 minutos, o hasta que esté dorado y al insertar un palillo, este salga seco.

02

Incorporar los huevos

Agregar los huevos uno a uno, batiendo bien entre cada incorporación para lograr una masa cremosa y uniforme. Este paso ayuda a que el budín tenga esa textura esponjosa que todos amamos.

04

Integrar los secos

Añadir la premezcla sin gluten y el polvo de hornear. Mezclar bien hasta que no queden grumos y la textura sea pareja. No batir en exceso: solo integrar hasta que esté homogéneo.

06

Enfriar y desmoldar

Una vez listo, dejar enfriar unos minutos. Pasar una espátula por los bordes y desmoldar con cuidado. El resultado: un budín dorado, húmedo y aromático.



Budín de Zanahoria sin Gluten

Ingredientes

- **3 huevos**
- **150 g** de azúcar (o mascabo o edulcorante)
- **100 ml** de aceite neutro (girasol o maíz)
- **1 cucharadita** de esencia de vainilla o ralladura de naranja
- **150 g** de zanahoria rallada fina (cruda)
- **200 g** de premezcla sin gluten con goma xántica
- **1 cucharadita** de polvo para hornear

Para el glaseado (opcional)

- **100 g** de queso crema
- **1 cucharada** de azúcar o edulcorante
- **1 cucharadita** de esencia de vainilla

Preparación del Budín de Zanahoria



Preparar el molde

Enmantecar y enharinar con premezcla un molde tipo budinera. Si tienes papel encerado, colocar una base para facilitar el desmolde. Este paso previene que el budín se pegue y se rompa.



Aromatizar

Agregar la esencia de vainilla o la ralladura de naranja, o una combinación de ambas. Este paso es clave para darle personalidad al budín y complementar el dulzor de la zanahoria.



Incorporar los secos

Agregar la premezcla y el polvo de hornear. Mezclar hasta lograr una masa homogénea y sin grumos. Movimientos envolventes son perfectos para esta etapa.



Batir la base

En un tazón, mezclar los huevos, el azúcar y el aceite. Solo buscar que se integren bien (no es necesario batir demasiado). El aceite neutro mantiene el budín súper húmedo.



Incorporar la zanahoria

Incorporar la zanahoria rallada y mezclar con espátula hasta que quede bien repartida en la mezcla. La zanahoria aporta humedad y ese color naranja característico.



Hornear

Verter la preparación en el molde y llevar a horno medio (180 °C) durante 35 minutos. Está lista cuando al pincharla con un palillo, sale limpio. Si tienes termómetro, el centro debe estar a 95°C.

Decoración y Toque Final

El glaseado de queso crema

Mezcla el queso crema con el azúcar y la vainilla hasta lograr una crema suave y homogénea. Lleva al refrigerador al menos 30 minutos para que tome cuerpo y sea más fácil de esparcir.

Una vez que el budín esté completamente frío, decóralo con el glaseado usando una cuchara o manga pastelera. Puedes hacer diseños rústicos o más elaborados según tu estilo. Este glaseado cremoso contrasta perfectamente con la textura húmeda del budín y su dulzor natural.

 **Consejo:** Si no tienes queso crema, puedes usar dulce de leche para repostería o simplemente espolvorearlo con azúcar impalpable. ¡Igual de rico!

Budín de Arándanos sin Gluten

Ingredientes

- **100 g** de manteca a temperatura ambiente
- **150 g** de azúcar (blanca, mascabo o la que uses en casa)
- **3 huevos**
- Ralladura de **1 limón**
- **200 g** de premezcla sin gluten con goma xántica
- **1 cucharadita** de polvo para hornear
- **100 g** de arándanos (frescos o congelados, pero escurridos)
- Un poco de premezcla extra para enharinar los arándanos
- Harina de arroz o premezcla para el molde

Los arándanos le dan un toque jugoso y vibrante a este budín. Si usas congelados, no los descongeles: directamente del congelador a la masa.



Preparación del Budín de Arándanos

01

Integrar la base

En un bowl, mezclar la manteca con el azúcar hasta que quede una crema suave. No hace falta batidora, solo amor y paciencia. El objetivo es que el azúcar se disuelva y la mezcla quede cremosa.

03

Perfumar

Añadir la ralladura de limón para darle ese toque fresco que combina tan bien con los arándanos. El limón realza el sabor de las frutas y equilibra el dulzor.

05

Sumar los arándanos

Pasar los arándanos por un poco de premezcla antes de agregarlos a la masa (así no se van al fondo). Incorporarlos con movimientos suaves para no romperlos y que mantengan su forma.

02

Agregar los huevos

Sumarlos de a uno, batiendo bien entre cada uno. Esto ayuda a que la masa quede bien integrada y aireada, logrando esa textura esponjosa que hace que un budín sea perfecto.

04

Incorporar los secos

Mezclar la premezcla sin gluten con el polvo de hornear. Integrarlos a la masa sin sobreatir, hasta que quede sin grumos. Movimientos suaves y envolventes son ideales.

06

Hornear

Verter la mezcla en un molde enmantecado y enharinado. Llevar a horno medio (180 °C) por 40 a 50 minutos, hasta que al pincharlo salga limpio. El resultado será un budín dorado con puntos púrpura de los arándanos.



Consejos para Budines Perfectos



Temperatura del horno

Precalentar siempre el horno antes de meter el budín. Una temperatura constante de 180°C es clave para que crezca de manera uniforme y no se queme por fuera quedando crudo por dentro.



No abrir el horno

Durante los primeros 30 minutos, evitar abrir el horno. El cambio de temperatura puede hacer que el budín se baje y pierda esponjosidad. La paciencia es tu aliada.



Conservación

Guardar el budín en un recipiente hermético a temperatura ambiente por hasta 3 días, o en el refrigerador por una semana. También puedes congelarlo en porciones por hasta 2 meses.

Estos budines son versátiles y se adaptan a tus gustos. Puedes agregar nueces picadas, chispas de chocolate, o cambiar las frutas según la estación. Lo importante es usar una premezcla de calidad con goma xántica, que es lo que le da la estructura que el gluten normalmente aportaría.



¡A Disfrutar!

El momento perfecto para cada budín

Cada uno de estos budines tiene su personalidad y momento ideal. El de **limón** es perfecto para las mañanas soleadas, cuando quieres algo fresco y liviano con tu café. El de **zanahoria** con su glaseado cremoso es el rey de las meriendas, ideal para compartir con amigos. Y el de **arándanos** es esa indulgencia que te mereces después de un largo día.

Lo mejor de estas recetas es que son **100% sin gluten** pero con **100% de sabor**. Húmedos, esponjosos y tan ricos que querrás tener siempre uno en tu cocina. Se mantienen frescos por varios días y son perfectos para llevar a reuniones, regalar o simplemente disfrutar en casa.



Recuerda: Todos estos budines pueden hacerse con ingredientes que ya tienes en casa. No necesitas ser experto en repostería sin gluten para lograr resultados increíbles.