

chleb bezglutenowy z czarnymi ziarenkami i białą morwą



CARALAJNA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

zaczyn

zakwas	1/2 szklanki (gryczany)
mąka gryczana	1 szklanka
woda	1 szklanka

reszta składników

woda	2 szklani
mąka gryczana	1,5 szklanki
kasza jaglana	1 szklanka (zmielonej na mąkę)
mąka ryżowa	1 szklanka (z brązowego ryżu)
siemię lniane	2 łyżki mielone odtłuszczone
babka płesznik	2 łyżki
sezam czarny	4 łyżki
Czarnuszka nasiona Prymat	1 łyżka
kolendra mielona	1 łyżka
suszone pomidory	1 garść w płatkach
morwa biała	50 g
Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat	2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Składniki na zaczyn wymieszać w szklanym naczyniu i odstawić na całą noc w ciepłe miejsce.
- KROK 2 Rano dolać szklanę wody i wymieszać dokładnie.
- KROK 3 Dodać suszone pomidory w płatkach, kolendrę, czarny sezam i czarnuszkę.
- KROK 4 Dodać mielone siemę lniane (kupne), babkę płesznik i zmieloną w elektrycznym młynku do kawy suszoną białą morwę. Wymieszać.
- *** babkę płesznik można zastąpić ziarenkami lnu
- KROK 5 Dolać szklanę wody i wymieszać.
- KROK 6 Dodać mąki: gryczaną, ryżową (z brązowego ryżu) i jaglaną (zmieloną w młynku kaszę jaglaną). Wymieszać.
- KROK 7 Ciasto odstawić na godzinę i wymieszać ponownie. Ciasto zmieni konsystencję.
- KROK 8 Formę keksową 29/30 cm długą wysmarować tłuszczem roślinnym. Przełożyć ciasto, wyrównać, wierzch posypać mąką gryczaną. Wstawić formę do piekarnika nagrzanego na minimum na godzinę.
Piec około 1 godzinę w 180 stopniach (do suchego patyczka).
Wyjąć chleb z formy i studzić na metalowych raskach.
Smacznego.
- **chleb rośnie podczas pieczenia