

Gryczany chleb bezglutenowy



BOGUSIA 82



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

mąka gryczana	1,5 szklanki
mąka amarantusowa	0,5 szklanki
mąka ryżowa	0,5 szklanki
mąka z ciecierzycy	0,5 szklanki
otręby gryczane	3 łyżki
siemię lniane	3 łyżki
ziarna sezamu	3 łyżki
ziarno słonecznika	3 łyżki
zakwas	0,5 szklanki
sól	1 łyżeczka
ksylitol	1 łyżeczka
woda letnia	500 ml.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Zmielony len wsypujemy do miski, zalewamy gorącą wodą, pozostawiamy do ostudzenia, powinno być letnie. Do miski wsypujemy wszystkie rodzaje mąki, ziarna słonecznika i sezamu, otręby gryczane, dodajemy zaparzony len, zakwas gryczany, sól oraz ksylitol. Wszystko miksujemy na gładką masę, odstawiamy pod przykryciem na dwie godziny. Formę do pieczenia wykładamy papierem do pieczenia, przekładamy masę, wyrównujemy łyżką, przykrywamy i pozostawiamy do wyrośnięcia na ok. 6-8 godzin. Wstawiamy do piekarnika i pieczemy przez 50-60 minut w temperaturze 180 stopni. Upieczony chleb układamy na metalowej kratce i pozostawiamy do ostudzenia.