

Chleb bezglutenowy gryczano – jaglany

Składniki:

- 400g mąki gryczanej
- 200g mąki jaglanej (można zmielić w młynku kaszę jaglaną na mąkę)
- 5 czubatych łyżek zmielonego siemienia lnianego
- 1 opakowanie drożdży instant (7g)
- 1 łyżka cukru
- 1 łyżka soli
- ciepła woda

1. Do miski wsypać mąkę gryczaną, jaglaną, drożdże, siemię lniane, cukier, sól. Całość wymieszać.

2. Do suchych produktów dodać około 2,5 – 3 szklanki ciepłej wody (ciasto nie może być zbyt gęste), po czym wymieszać mikserem.

3. Ciasto odstawić na 30 – 60 minut do wyrośnięcia, następnie ponownie wymieszać.

4. Przełożyć ciasto do formy keksówki (jednej większej lub dwóch małych) i ponownie pozostawić do wyrośnięcia.

5. Piec przez 60 minut w temp. 180 stopni C.

Smacznego!

Wskazówka

Aby sprawdzić, czy chleb jest upieczony, należy nakłuć go drewnianym patyczkiem. Uwaga – ze względu na zawartość mąki jaglanej patyczek będzie lepki, ale ciasto na nim nie może się „ciągnąć”.

Do chleba można dodać: nasiona słonecznika, dyni, czarnuszkę, siemię lniane w całości – w zależności od upodobań.