



## Domowa bezglutenowa mieszanka chlebowa

 Nikita

Polecane na: [pieczywo](#), [przetwory](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 10 min

 1 porcja

### Składniki:

kasza gryczana niepalona - 350 g  
kaszka kukurydziana - 60 g  
ryż do sushi (lub inny ale kleisty) - 150 g  
skrobia z tapioki - 50 g  
siemie lniane złote - 20 g

drożdże suche - 7 g  
sól - 1 łyżka  
cukier - 2 łyżeczka  
dodatki: siemie lniane, pestki dyni -  
- trochę

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Odważyć wszystkie składniki. Zmieszać kasze partiami, można to zrobić za pomocą młynka do zbóż, blendera lub zwykłego młynka takiego jak do kawy. Mielimy kasze i siemie lniane na mąkę, na koniec mieszamy je ze skrobią, drożdżami, solą i cukrem oraz ulubionymi dodatkami np. siemie lniane, dynia, czarnuszka, słonecznik (po 2 łyżki).

Powstałą mieszankę należy przesypać do zakręcanego słoika lub innego szczelnego pojemnika. Bezglutenową domową mieszankę wykorzystać do wypieku chleba bezglutenowego. Wystarczy dodać wodę i wyrobić ciasto.

Ryż do sushi jest kleisty, spełnia tu funkcję wiążącą podobnie jak skrobia, dodatkowo elementem wiążącym mąki jest zmielone siemie lniane (to ważne dodatki w mieszankach bezglutenowych, ponieważ większość mąk bezglutenowych