Bezglutenowy chleb (bez drożdży, zakwasu, mąki)

Dominika Lasota (Jescbyzycwzdrowiu)

Polecane na: **lunchbox, pieczywo, przystawki i przekąski, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

55 min | łatwy | 6 porcji

Składniki:

Kasza jaglana - 1/3 szklanka
Komosa ryżowa - 1/3 szklanka
Amarantus - 3 łyżka
Małe jabłko - 1 szt.
Ewentualnie: sól - 1/3 łyżeczka

Dodatkowe info:

Składniki na małą formę o wymiarach 10 × 15 cm.

Chleb ten powstał z myślą o naszej małej smakoszce domowego pieczywa. Namoczyłam małą ilość kaszy, quinoa i amarantusa, bo bałam się, że ten eksperyment nie zakończy się pomyślnie. Myliłam się! Próbny chlebek wyszedł na tyle smaczny, że nie nadążałam z krojeniem kromek dla córek. Dodam, że pięknie pachnie po wyjęciu z piekarnika, ma bardzo ładny żółtawy kolor (podoba się dzieciom!), fajną konsystencję (nie kruszy się, jest zwarty i puszysty).
W prawdziwym chlebie powinien być wyczuwalny lekki słód i to się tu zadziało za sprawą jabłka.

Myślę, że można swobodnie zmieniać proporcje kaszy jaglanej i komosy ryżowej. Radzę jednak nie modyfikować ilości amarantusa. Obawiam się, że gdyby dominował, chlebek stałby się gorzkawy i ucierpiałaby na tym też jego zwarta konsystencja. Dodałam amarantus ze względu na jego walory odżywcze - bardzo sporą ilość żelaza (5 razy więcej niż szpinak), wapnia, magnezu, kwasów tłuszczowych i witamin z grupy B. Nie rezygnujcie z tego składnika, przyrządzając chlebek dla Waszych dzieci. Amarantus bowiem może być zbawienny dla maluszków, które borykają się z niskim poziomem żelaza. Taka sytuacja występuje szczególnie często około 1 roku życia, kiedy wszelkie zapasy z życia płodowego ulegają wyczerpaniu.

Na zdrowie maluchy i starszaki!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę, komosę oraz amarantus moczymy w wodzie przez całą noc. Rano wylewamy wodę i dokładnie przepłukujemy ziarna. Nie zalewamy ponownie wodą! Wieczorem ponownie przepłukujemy.

KROK 2: Następnego ranka umieszczamy kaszę, komosę ryżową, amarantus i starte jabłko w kielichu blendera. Dokładnie blendujemy (ewentualnie solimy), a następnie powstałe ciasto umieszczamy w wyłożonej papierem formie. Przykrywamy ściereczką i odstawiamy na kilka godzin w bardzo ciepłe miejsce.

KROK 3: Następnie umieszczamy w zimnym piekarniku i nastawiamy temperaturę 200 stopni, funkcję - termoobieg, czas - 45 minut. Po wyciągnięciu z piekarnika spryskujemy wierzch chleba wodą i owijamy w bawełnianą ściereczkę. Smacznego!