Bezglutenowy chleb gryczano-jaglany :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **pieczywo**

Warto wiedzieć:

130 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- mąka gryczana - 300 g
- mąka jaglana - 300 g
- nasiona chia - 2 łyżka
- babka płesznik - 2 łyżka
- sól himalajska - 1 łyżeczka
- świeże drożdże - 35 g
- woda - 500 ml
- cukier - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: W garnku podgrzej wodę z drożdżami i cukrem. Dobrze wymieszaj całość, aby drożdże się rozpuściły. Woda ma być ciepła, nie gorąca i nie może się zagotować! Odstaw na 30 minut.

KROK 2: Nasiona chia i babkę płesznik należy zmielić w blenderze.
Następnie wszystkie suche składniki wymieszaj w misce. Dodaj rozrobione drożdże i dokładnie wyrób ciast rękoma. Odstaw w ciepłe miejsce. Wierzch miski przykryj ściereczką.

KROK 3: Po tym czasie ciasto powinno ładnie wyrosnąć. Przełóż je do wyłożonej papierem do pieczenia formy, delikatnie uformuj. Wstaw do nagrzanego na 190*C piekarnika i piecz 50 minut, do suchego patyczka.
Odstaw do wystygnięcia.