Bezglutenowy chleb gryczany + przepis na zakwas

Iwona Kuczer

Polecane na: **pieczywo**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

180 min

20 porcji

Składniki:

ZAKWAS -

mąka gryczana pełnoziarniska - 200 g

woda (przegotowana i wystudzona) - 200 ml

melasa lub cukier nierafinowany - 1 łyżka

woda z kiszonych ogórków lub kapusty kiszonej - 1 łyżka

- -

- -

- CHLEB -

mąka gryczana pełnoziarnista - 250 g

mąka ryżowa - 150 g

skrobia kukurydziana lub tapioka - 100 g

zakwas gryczany (wyjęty 2-3 h wcześniej z lodówki) - 200 g

sól himalajska (drobna) - 15 g

woda - 500 g

różne ziarna (pestki dyni, słonecznika, siemię lniane) - 1/2 szklanka

ulubione ziarna do obsypania - 1 trochę

Dodatkowe info:

Do czasu wykonania chleba trzeba doliczyć czas wykonania zakwasu ok. 5 dni.

Sposób przygotowania:

KROK 1: ZAKWAS:

DZIEŃ 1: Do wyparzonego słoika wsypać 100 g mąki, wlać 100 ml wody, dodać miód i wodę z kiszonych ogórków, dokładnie wymieszać wyparzoną drewnianą łyżką i odstawić.

DZIEŃ 2 - 4: Każdego dnia dodać 25 g mąki i tyle samo wody (25 ml), dokładnie wymieszać i odstawić.

DZIEŃ 5: Dodać pozostałą mąkę i 25 g wody, dokładnie wymieszać. Zakwas powinien być gotowy do użycia (pełen pęcherzyków i o przyjemnym kwaskowatym zapachu.

WARTO WIEDZIEĆ:
Jeśli zakwas nie zaczyna fermentować po 3 dniach, należy dodać kolejną łyżkę wody z ogórków, wymieszaći i odstawić. Spleśniały zakwas należy bezwzględnie wyrzucić, dokładnie wymyć i wyparzyć słoik i zacząć od początku.
Niewykorzystany zakwas można przechowywać w lodówce. Szczelnie zamknięty wyparzonym wieczkiem. Wytrzyma tam nawet kilka tygodni. Co jakiś czas dobrze go dokarmić i upiec z niego chlebek. Taki niewykorzystany zakwas jest dobrym zaczątkiem nowego zakwasu. Nie musimy wtedy dodawać wody z ogórków.

KROK 2: CHLEB:
W misie umieścić wszystkie składniki i dokładnie wymieszać łyżką - powstanie dość rzadka masa. Masę przełożyć do formy keksowej wyłożonej papierem do pieczenia, wyrównać i posypać ziarnami. Przykryć folią spożywczą, aby nie obeschła i odstawić w dość ciepłe miejsce do wyrastania.
Po ok. 10-12 godzinach lub gdy chleb wypełni formę wstawić do piekarnika rozgrzanego do 200 st C (grzanie góra-dół, bez termoobiegu), piec ok 60 min. Upieczony chleb wyjąć z foremki i odstawić na kratkę do wystudzenia.