# Bezglutenowy chleb ze słonecznikiem

Amarello

Polecane na: **pieczywo**

Kuchnia (region): **arabska**

## Warto wiedzieć:

90 min

16 porcji

## Składniki:

- mąka owsiana lub zmielone płatki owsiane bezglutenowe - 230 g
- mąka gryczana - 230 g
- mąka ziemniaczana - 100 g
- mąka z tapioki - 100 g
- suszone drożdże - 7 g
- sól - 12 g
- rozdrobnione w malakserze nasiona chia - 20 g
- napój owsiany - 300 g
- woda - 250 g
- miód - 1 łyżka
- ziarna słonecznika - 3 garść
- ziarna słonecznika do posypania chleba - 1 garść

## Sposób przygotowania:

*KROK 1:* Mieszamy ze sobą wszystkie mąki (gryczana Amarello, owsiana Amarello, ziemniaczana i z tapiotki). Do mąk dodajemy sól, zblendowane nasiona chia oraz drożdże. Ponownie mieszamy. Dolewamy ciepłe mleko z wodą i dodajemy łyżkę miodu. Wyrabiamy ciasto, aż będzie miało jednolitą konsystencję. Na koniec dosypujemy słonecznik i dokładnie mieszamy.

*KROK 2:* Foremkę (o wymiarach 32x13cm) smarujemy olejem kokosowym. Przekładamy do niej ciasto, nakrywamy ściereczką i pozostawiamy w ciepłym miejscu do wyrośnięcia na godzinę. Gdy ciasto co najmniej podwoi swoją objętość, wierzch bardzo delikatnie smarujemy wodą za pomocą pędzelka i posypujemy słonecznikiem. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 180 stopni góra-dół i pieczemy godzinę.

*KROK 3:* Po upieczeniu, pozostawiamy do przestygnięcia na około 15 min, po czym ostrożnie wyjmujemy chleb z formy i pozostawiamy do całkowitego ostygnięcia na kratce.

* ciasto po wyrobieniu nadal jest klejące i ciężkie – takie przekładamy do razu po wyrobieniu do podłużnej formy tzw. keksówki
* jeśli nie mamy mąki z tapioki możemy zastąpić ją ziemniaczaną