Chleb bezglutenowy na zakwasie ciemny z błonnikiem

Nikita

Polecane na: **pieczywo**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

30 min

1 porcja

Składniki:

zakwas aktywny z mąk owies-sorgo - 250 g
mąka gryczana - 100 g
mąka teff - 100 g
mąka z komosy ryżowej (zmielić) - 50 g
mąka owsiana bezzglutenowa - 50 g
skrobia kukrydziana - 50 g
sól himalajska - 1 łyżeczka
siemie lniane - 1 łyżka
ostropest mielony - 1 łyżka
słonecznik - 2 łyżka
kozieradka ziarna - 1/2 łyżeczka
babka płesznik - 1 łyżka
czarnuszka - 1 łyżeczka
woda - 450 ml

Sposób przygotowania:

KROK 1: W misce umieszczamy wszystkie mąki, aktywny zakwas owies - sorgo, wodę, słonecznik, siemię, babkę płesznik, kozieradkę, ostropest i sól. Mieszamy ręcznie lub za pomocą robota do uzyskania jednolitej masy o konsystencji gęstej śmietany.
Keksówkę wykładamy papierem do pieczenia i przekładamy do niej ciasto, posypujemy czarnuszką. Przykrywamy czystą ściereczką i odstawiamy do wyrastania na 3-4 godziny w ciepłe miejsce (można wstawić do piekarnika nagrzanego do 30 -35 stopni).
Jak chleb wyrośnie wkładamy go do na nagrzanego piekarnika (góra-dół) na 210 stopni

, pieczemy przez 30 minut, potem zmniejszamy temperaturę do 200 stopni i pieczemy kolejne 30 minut.

KROK 2: Po upieczeniu wyjmujemy i studzimy na kratce.