




## Chleb bezglutenowy na zakwasie z mąką żółdziową i nasionami konopi

 Nikita

Polecane na: [pieczywo](#), [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 180 min

 1 porcja

### Składniki:

mąka gryczana biała - 150 g	sól - 1 łyżeczka
mąka z żółdzi - 60 g	ziarna konopi prażone - 2 łyżka
skrobia z tapioki - 60 g	słonecznik - 1 łyżka
mąka owsiana bezglutenowa - 80 g	błonnik witalny - 1 łyżka
aktywny zakwas bezglutenowy np. owies-sorgo - 250 g	letnia woda - 450 ml

### Dodatkowe info:

Nasiona konopi mają wysoką zawartość błonnika pokarmowego, są źródłem białka oraz kwasów tłuszczowych omega-3, zawierają dużo witamin i składników mineralnych.

Nasiona konopi nazywane są super żywnością, między innymi poprawiają profil lipidowy krwi i tym samym zmniejszają ryzyko miażdżycy, zawału serca oraz udaru. Poprawiają też wygląd skóry, włosów i paznokci, regulują trawienie wpływając na poprawę funkcjonowania układu pokarmowego. Warto je spożywać jako przekąskę lub dodawać do posiłków.

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Do miski wsypujemy wszystkie mąki, dodajemy aktywny zakwas bezglutenowy np. owies - sorgo (<https://gotujwstylueko.pl/przepisy/zakwas-bezglutenowy-owies-sorgo>), wodę, ziarna konopi, słonecznik, błonnik witalny i sól. Mieszymy ręcznie lub za pomocą robota do uzyskania jednolitej masy o konsystencji gęstej śmietany. Keksówkę wykładamy papierem do pieczenia i przekładamy do niej ciasto. 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 nagrzanego piekarnika (górną-dół) na 210 stopni, pieczemy przez 30 minut, następnie zmniejszamy temperaturę do 200 stopni i pieczemy kolejne 30 minut.

Po upieczeniu wyjmujemy i studzimy na kratce.