Chleb gryczano - słonecznikowy

Barbara Strużyna

Polecane na: **pieczywo**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- kasza gryczana niepalona - 1 i 1/2 szklanka
- słonecznik łuskany - 1 i 1/2 szklanka
- mąka kukurydziana - 1/2 szklanka
- mąka gryczana - 1/2
- chia - 2 łyżka
- babka jajowata - 1 łyżka
- babka płesznik - 1 łyżka
- sezam biały łuskany - 2 łyżka
- miód - 1 łyżka
- sól himalajska - 1 łyżeczka
- woda ciepła - 3 szklanka
- olej kokosowy lub inny tłuszcz - 2 łyżka

Dodatkowe info:

Do czasu przygotowania należy doliczyć czas moczenia się kaszy z nasionami. Najlepiej zalać na całą noc.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wsypujemy wszystkie suche składniki do miski i mieszamy. W ciepłej wodzie rozpuszczamy miód, olej kokosowy i sól. Zalewamy wodą mąki, nasiona i mieszamy. Pozostawiamy na kilka godzin do wchłonięcia się wody i napęcznienia nasion.

KROK 2: Do foremki wkładamy papier do pieczenia i smarujemy go olejem kokosowym (lub innym). Wykladamy ciasto i ugniatamy łyżką. Wierzch możemy wygładzić zmoczoną wodą reką. Wstawiamy do piekarnika 180 stopni na ok godzinę. Ja pod koniec pieczenia obserwuję chleb. W tym przypadku zauważyłam że spód chleba jest wilgotny, Wyjęłam go z formki i papieru i odwróciłam go, położyłam na kratce skórka górna była na kratce, tak aby podpiec spód i go trochę wysuszyć.

KROK 3: Ostatnio takie chleby wykonuję bardzo często.

W poprzednim chlebie użyłam trochę innych składników:
mąka ryżowa - 1 i 1/2 szklanki
kasza gryczana niepalona - 1 i 1/2 szklanki
sezam biały łuskany - 1/2 szkalanki
słonecznik - 1/2 szkalanki
len, chia, sezam czarny - po 1 łyżćę każdego
orzechy włoskie lekko rozdrobnione - 2 garści.
woda ciepła - 2 i 1/2 szklanki
olej kokosowy - 2 łyżki
sól - 1 łyżeczka
miód lub syrop daktylowy - 1 łyżka
I postępujemy jak wyżej.