Chleb z ziarnami i mąką kasztanową

Barbara Strużyna

Polecane na: **pieczywo**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

95 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- słonecznik - 2 szklanka
- len złoty - 1/2 szklanka
- chia - 2 łyżka
- mąka kasztanowa - 1 szklanka
- mąka ryżowa pełnoziarnista - 1/2 szklanka
- migdały cięte - 1/2 szklanka
- rodzynki - 2 garść
- olej kokosowy - 2 - 3 łyżka
- sól himalajska różowa - 2 łyżeczka
- syrop z agawy lub miód - 1 łyżka
- woda ciepła - 2 szklanka

Dodatkowe info:

Do czasu pieczenia musimy doliczyć jeszcze czas moczenia się ziaren z mąką ok 6 - 12 godz. Do chleba możemy dodać składniki takie, które nawet zalegają nam w domu (resztki orzechów, suszonych owoców). Dodajemy trochę maki kasztanowej lub ryżowej lub jakiejś innej najlepiej bezglutenowej, która będzie łącznikiem ziaren. Czekamy, pieczemy i gotowe.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wsypujemy do miski wszystkie sypkie składniki i je ze sobą mieszamy.

KROK 2: Ciepłą wodę mieszamy z solą, syropem z agawy i olejem kokosowym (jeśli olej jest jak smalec, to rozpuści się nam w cieplej wodzie).
Wlewamy wymieszaną wodę do suchych składników i mieszamy wszystko dokładnie. Odstawiamy miskę przykrytą ściereczką na 12 godz.

KROK 3: Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 180 stopni.
Przekładamy naszą masę do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia, smarujemy jedną łyżką oleju kokosowego i pieczemy ok 80 - 90 min. Gdyby skórka chciała się nam za mocno zrumienić, to po 60 minutach pieczenia, możemy chlebek przykryć papierem do pieczenia.

Smacznego