Chlebek kokosowy

Barbara Strużyna

Polecane na: **pieczywo**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

100 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- mąka kokosowa - 1 szklanka
- słonecznik - 2 i 1/4 szklanka
- len złoty lub brązowy - 1/2 szklanka
- sezam biały - 1/4 szklanka
- mąka ryżowa pełnoziarnista - 1/2 szklanka
- chia (opcjonalnie) - 2 łyżka
- olej kokosowy - 3 łyżka
- sól himalajsla - 2 łyżeczka
- miód lub syrop (z agawy, daktylowy lub klonowy) - 1 łyżka
- ciepła woda - 800 ml
- olej kokosowy do smarowania - 3 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wsypujemy do miski mąki, słonecznik, sezam - mieszamy.
Do drugiej miseczki wsypujemy len i chia - mieszamy i zalewamy 1 szklanką ciepłej wody.
W pozostałej wodzie - ciepłej - rozpuszczamy miód, sól i olej kokosowy (3 łyżki) i zalewamy miskę z mąką i mieszamy. Wszystko odstawiamy na 2 do 12 godzin w zależności od tego ile mamy czasu.

KROK 2: Łączymy zalany len z mąkami i mieszamy dokładnie. (połączyć możemy te dwie miski jak już len i chia nabiorą trochę śluzowatej konsystencji, ewentualnie możemy wsypać chia i len od razu do miski z mąkami i zalać wszystko razem wodą). Ciasto jest bardzo gęste, mąka kokosowa bardzo chłonie wodę i musiałam dodać 4 niecałe (po 200 ml) wody szklanki.

KROK 3: Keksówkę wykładamy papierem do pieczenia smarujemy go olejem kokosowym i wykładamy do niego ciasto. Wyrównujemy powierzchnię, rozsmarowujemy łyżeczkę oleju kokosowego i wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni. Pieczemy ponad 90 min. Jak już widzimy, ze zbliżamy się do końca pieczenia możemy jeszcze raz posmarować górę chleba łyżka oleju kokosowego i jeszcze trochę podpiec.

KROK 4: Chlebek musi ostygnąć, nie mogłam go kroić tuż po wyciągnięciu z pieca jak inne robione przeze mnie chlebki. Musiałam poczekać do jego całkowitego ostygnięcia. Chlebek jest chrupki z wierzchu a w środku wilgotny. Dla dzieci robiłam z niego tosty (podgrzewałam kromeczki na suchej patelni), podawałam z konfiturą lub warzywami.

Smacznego!!