Najzdrowszy chleb bezglutenowy

Dominika Lasota (Jescbyzycwzdrowiu)

Polecane na: **pieczywo**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

20 min

8 porcji

Składniki:

Kasza gryczana niepalona - 1 szklanka
Komosa ryżowa - 1 szklanka
Opcjonalnie - jabłko - 1/4 szt.
Sól kamienna - 2 łyżeczka
Kminek mielony lub czarnuszka - 2 łyżeczka

Dodatkowe info:

Do czasu przygotowania należy doliczyć moczenie, kiełkowanie, wyrastanie i pieczenie ciasta, czyli ok. 30 godzin.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę gryczaną umieszczamy w dużym słoiku i zalewamy wodą. W drugim słoiku czynimy to samo z komosą ryżową. Po 12 h odlewamy wodę i przepłukujemy kaszę i komosę. Pozostawiamy w słoikach (NIE zalewamy ponownie wodą!) na 12 h do delikatnego skiełkowania.

Następnie umieszczamy ziarna w mocnym blenderze kielichowym, dodajemy przyprawy i starte lub pokrojone na kawałki jabłko. Zalewamy 1/2 szklanki wody i blendujemy na gładką, gęstą masę. Wykładamy do formy wyścielonej papierem do pieczenia. Przykrywamy bawełnianą ściereczką i odkładamy w bardzo ciepłe miejsce do wyrośnięcia.

Następnie umieszczamy wyrośnięte ciasto chlebowe w zimnym piekarniku. Nastawiamy temperaturę 190 stopni (termoobieg) i ustawiamy czas 60 minut. Po tym czasie wyciągamy chleb z piekarnika. Wyjmujemy z formy i pozostawiamy do przestudzenia. Smacznego!