Wariacje na temat chleba bez mąki

Agnieszka

Polecane na: **pieczywo**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

180 min | łatwy | 12 porcji

Składniki:

- pestki słonecznika - 1 szklanka
- pestki dyni - 1/2 szklanka
- len złocisty - 1/3 szklanka
- mieszanki zmielonych orzechów włoskich i laskowych - 3/4 szklanka
- ugotowana kasza jaglana lub płatki jaglane - 3/4 szklanka
- ekologiczne płatki owsiane - 3/4 szklanka
- przegotowana woda - 1 i 1/2 szklanka
- sól kamienna - 1 i 1/2 łyżeczka
- miód albo słód - 2 łyżka
- mielony len złocisty - 1/3 szklanka

Dodatkowe info:

Składniki można wymieniać, można dodać zamiast mielonych całe orzechy.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wsypujemy wszystkie suche składniki.

KROK 2: W misce mieszamy wszystkie suche składniki, dodajemy składniki płynne, mieszamy wszystko i próbujemy czy smak nam odpowiada. Zostawiamy do "nasiąknięcia" na 1-2 godziny.

KROK 3: Przekładamy masę do formy wyłożonej papierem do pieczenia posmarowanym tłuszczem. Nie używajcie form silikonowych bo będzie problem z wyciągnięciem ciasta. Ciasto gdy już będzie w formie dociskamy za pomocą łyżki bo potem może być problem z wyjęciem ciasta po upieczeniu

KROK 4: Pieczemy w temp 175 stopni z termoobiegiem przez 50 min, następnie wyjmujemy chleb z formy i pieczemy go do góry dnem jeszcze przez 15 min.
Studzenie powinno trwać jak najdłużej bo przy krojeniu się rozpada gdy jest za ciepły.