Zakwas bezglutenowy owies-sorgo

Nikita

Polecane na: **pieczywo**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

15 min

1 porcja

Składniki:

- mąka owsiana bezglutenowa - 175 g
- mąka z sorgo - 175 g
- woda - 350-400 ml
- słoik (wyparzony) - 1 litr

Sposób przygotowania:

KROK 1: Dzień I:
do wyparzonego słoja wsypać 50 g mąki owsianej (można zmielić płatki), 50 g mąki z sorgo i dodać 100 ml letniej wody. Wymieszać drewniana łyżką i odstawić w ciepłe miejsce. Jeżeli jest chłodno można wstawić słój do piekarnika nagrzanego do 30 stopni.
Dzień II:
do słoja dodać kolejną porcję mąk (po 50 g owsianej i z sorgo) oraz dolać wodę 100 ml, wymieszać i ponownie odstawić .
Dzień III:
t.j. dzień II
Dzień IV:
do słoja z zakwasem dodajemy po 25 g mak i 50-100 ml wody, odstawiamy na 12 godzin i po tym czasie zakwas powinien być już gotowy. Powinny być widoczne bąbelki powietrza, a zapach powinien być lekko kwaśny.
Możemy już użyć go do pieczenia chleba lub usypiamy chowając do lodówki. Przed pieczeniem należy zakwas wyjąc z lodówki i ponownie dokarmić tj. IV dnia.