



Chleb chrupki bezglutenowy

★★★★★ (21)



30 minut +



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

1286 kcal / 1 porcję (476 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

270.45 kcal

13.52%



Białko

8.76 g

17.52%



Węglowod.

35.86 g

13.28%



Tłuszcze

11.62 g

16.6%



Błonnik

4.42 g

17.68%

GDA

13.52%



Składniki

- Płatki owsiane górskie - 200g (20 łyżek stołowych)
- Mąka gryczana - 200g (1 ½ szklanki)
- Słonecznik, nasiona - 100g (10 łyżek stołowych)
- Siemię lniane - 50g (5 łyżek stołowych)
- Sezam, nasiona - 50g (5 łyżek stołowych)
- Woda ciepła - 350g (1 ½ szklanki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: W naczyniu wymieszaj wszystkie składniki i odstaw na 15 minut do napęcznienia. Po tym czasie dużą blaszkę wyłóż papierem do pieczenia.

KROK 2: Rozsmaruj równo masę na grubość około 3 mm i wyrównaj. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 170°C (najlepiej piec z termoobiegiem) i piecz około 60 minut.

KROK 3: Po 10 - 15 minutach pieczenia wyjmij blachę z piekarnika i ostrym nożem pokrój ciasto na kromeczki. Wstaw z powrotem do piekarnika. Podczas pieczenia trzykrotnie uchyl piekarnik na około 5 minut każdorazowo, by uwolnić parę wodną - chlebek będzie chrupiący.

KROK 4: Studź na kratce.

*Chlebek można przechowywać w szczelnym pojemniku przez kilka tygodni.

Smacznego!

