



Bezglutenowy chleb jaglany

★★★★★ (10)



60 minut



6 osób



łatwy

Wartości odżywcze

359 kcal / 1 porcję (156 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

229.91 kcal

11.5%



Białko

5.58 g

11.16%



Węglowod.

38.64 g

14.31%



Tłuszcze

6.37 g

9.1%



Błonnik

1.36 g

5.44%

GDA

11.5 %



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 360g
- Skrobia ziemniaczana - 130g (5 ¼ łyżki stołowej)
- Kefir 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Miód pszczele - 12g (łyżeczka)
- Woda ciepła - 120g (½ szklanki)
- Drożdże instant w proszku - 5g
- Masło ekstra - 30g (6 łyżeczek)
- Sezam, nasiona - 40g (4 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wsyp suchą kaszę jaglaną do młynka do kawy i zmiel ją na gładką, sybką mąkę. To samo zrób z tapioką.

KROK 2: W misce wymieszaj wszystkie sybkie składniki: wszystkie gatunki mąki oraz sól.

KROK 3: Kefir podgrzej lekko w garnuszku. Odlej ½ szklanki, dodaj mąkę i drożdże. Wymieszaj i pozostaw na 10 minut, aby ruszyły.

KROK 4: W misce połącz wszystkie składniki razem: mąki, kefir i drożdże. Wyrabiaj mikserem lub łyżką dość gęste, bardzo wilgotne ciasto. Przełóż je do blaszki i pozostaw do wyrośnięcia na około 30-40 minut.

KROK 5: Posyp płatkami jaglanymi. Wstaw do nagrzanego piekarnika do 180 stopni i piecz przez 30 minut. Najczęściej, gdy ciasto rośnie, przykryj go taką samą blaszką odwróconą do góry nogami. Tak też piecz, aby ciasto nie opadło i nie wysuszyło się za bardzo, do czego ciasto bezglutenowe mają tendencje. W połowie pieczenia posyp wierzch ciasta nasionami sezamu.

Smacznego!

