Bezglutenowy chleb owsiany (bez mleka, cukru, jajek)

Osoby na diecie bezglutenowej często mają problem z doborem pieczywa, które będzie im smakować. Nie jeden raz próby wypieku pieczywa z różnych mąk bezglutenowych kończą się klęską – chleb się kruszy, wychodzi z niego zakalec lub jest niesmaczny. My też coś o tym wiemy, ale mimo tego ciągle eksperymentujemy. Odkryliśmy ciekawe połączenie składników, które sprawia, że nasz chleb owsiany jest pyszny, nie kruszy się i dość długo utrzymuje świeżość. Przed Wami prosty, wypróbowany przepis na bezglutenowy chleb owsiany. Koniecznie spróbujcie!

Składniki:

- 2 szklanki mąki owsianej bezglutenowej
- 1 szklanki mąki ziemniaczanej (opcjonalnie skrobi kukurydzianej lub skrobi z tapioki)
- 3/4 szklanki mąki ryżowej i gryczanej (w równych proporcjach)
- 1 opakowanie drożdży suchych na 1/2 kg mąki
- 1-1,5 łyżeczki soli
- 420 ml letniej wody
- 2 łyżki oleju

Przygotowanie chleba owsianego:

Wszystkie rodzaje mąk i drożdże mieszamy razem. Następnie wsypujemy sól, wlewamy wodę oraz olej i ponownie mieszamy, aż do uzyskania jednolitej masy.
Ciasto przekładamy do blaszki keksówki (12×28,5 cm) i zostawiamy do wyrośnięcia w ciepłym miejscu pod ściereczką. Pieczemy w temperaturze 190ºC przez ok. 1 godzinę.

Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Polecamy także inne przepisy na chleby bezglutenowe:

- Chleb z teffu i tapioki
- Chleb owsiany z teff
- Chleb ryżowy na zakwasie
- Chleb bezglutenowy na zakwasie
- Chleb bezglutenowy na drożdżach
- Chleb bezglutenowy z siemieniem lnianym
- Chleb kukurydziano – ryżowy z amarantusem

Polecamy także przepis na bezglutenowy zakwas chlebowy:

- Bezglutenowy zakwas chlebowy



PRZEJDŹ DO PRODUKTU



Bezglutenowy chleb owsiany