Chleb bezglutenowy na zakwasie (bez pszenicy, mleka, jajek)

Na pewno wielu z Was czeka na przepis na chleb bez drożdży. Zrobiliśmy więc chleb bezglutenowy na zakwasie, który jest smaczny i łatwy w wykonaniu. Ryż rzadko uczula, co jest ważną wiadomością dla alergików.

Składniki:

- zakwas bezglutenowy (link do przepisu)
- 1 1/2 szklanki mąki ryżowej białej
- 1 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej (lub skrobi z tapioki)
- 3/4 szklanki mąki owsianej bezglutenowej
- 2 czubate łyżki mąki z cieciorki
- 1 łyżka łuska babki jajowatej
- 1 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka cukru, miodu lub słodu
- 2 szklanki wody
- 3 łyżki oleju

Przygotowanie chleba na zakwasie:

Mąki przesiać do dużej miski, dodać babkę jajowatą, sól, cukier i wszystko wymieszać. Następnie dodać zakwas, wodę i olej. Łyżką wyrobić ciasto i odstawić w ciepłe miejsce na ok. 1 godzinę. Ciasto powinno być niezbyt gęste, ale nie przyklejać się do łyżki. Jeśli jest za rzadkie, dodać 2-3 łyżki mąki. Przełożyć do dwóch wysmarowanych tłuszczem i obsypanych mąką foremek wielkości 10x22cm (lub do jednej dużej). Zostawić do wyrośnięcia na 4-5 godzin (ciasto powinno wyrosnąć trochę ponad brzegi foremek). Piec w temperaturze 190°C przez ok. 55 minut.

Smacznego!

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

Polecamy także inne przepisy na chleby bezglutenowe:

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

Polecamy także przepis na bezglutenowy zakwas chlebowy:

- Bezglutenowy zakwas chlebowy



Chleb bezglutenowy na zakwasie



Chleb bezglutenowy na zakwasie