Chleb z kaszy gryczanej (bez pszenicy, glutenu, mleka, jajek)

Od jakiegoś czasu krążą w Internecie różne przepisy na chleb z kaszy gryczanej. Pomysł nam się spodobał i postanowiliśmy stworzyć swoją wersję. Nasz chleb z kaszy gryczanej wykonany jest z ekologicznej kaszy gryczanej niepalonej. Trzeba do niego trochę cierpliwości, bo gotowy jest po około dwóch dniach. Mamy jednak nadzieję, że zachęci Was łatwość wykonania oraz proste składniki. Nam ten chleb bardzo smakuje, więc polecamy!

Składniki na chleb z kaszy gryczanej:

- 400 g kaszy gryczanej niepalonej BIO
- 500 ml wody
- 2 płaskie łyżeczki soli (u nas himalajska)
- 1 czubata łyżka ziaren słonecznika
- 1 czubata łyżka nasion lnu (plus dodatkowo ok. 2 łyżek do posypania na wierzch)

Przygotowanie:

Kaszę dokładnie płuczemy na sitku. Po odsączeniu zalewamy podaną ilością wody. Woda powinna całkowicie przykryć kaszę i sięgać jeszcze trochę ponad jej powierzchnię. Kaszę odstawiamy na 10 – 12 godzin. Po tym czasie mieszamy, i jeśli potrzeba, dolewamy wody, żeby kasza była nią dobrze przykryta. Ponownie odstawiamy na około 12 godzin. Zlewamy ewentualny nadmiar wody i miksujemy kaszę tak, aby pozostały w masie małe grudki. Dodajemy sól oraz ziarna, mieszamy. Wykładamy masę do foremki. Nam bardzo spodobało się używanie szklanej, podłużnej formy,

którą wystarczy posmarować margaryną lub masłem klarowanym i przełożyć do niej ciasto na chleb. Wierzch posypujemy nasionami lnu (około 2 łyżki). Możemy też użyć tradycyjnej foremki keksowej, którą wykładamy papierem do pieczenia. Foremkę wstawiamy do zimnego piekarnika. Zależnie od temperatury, chleb może rosnąć od 12 do 20 godzin. Po wyrośnięciu włączamy piekarnik i nagrzewamy do temperatury 200 stopni. Pieczemy ok. godzinę. Po upieczeniu wyjmujemy z foremki, jeśli użyliśmy tradycyjnej formy, papier trzeba zdjąć z chleba zaraz po upieczeniu. Smacznego!



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