Chleb na zakwasie z teff (bez glutenu, pszenicy, mleka, jajek)

Nasz chleb na zakwasie z teff jest wilgotny i pyszny. Dodatek mąki z cieciorki oraz mąki z teff znacznie podnosi jego wartości odżywcze. Jeżeli nie stosowaliście jeszcze teffu w Waszej bezglutenowej kuchni, musicie koniecznie spróbować! Teff (miłka abisyńska) zawiera dużo antyoksydantów, wapnia, żelaza, kwasu foliowego i błonnika. Ma niski indeks glikemiczny (IG), więc jest polecany dla cukrzyków. Mąkę z teff stosuje się najczęściej jako dodatek do chleba, ciast, naleśników. Płatki są świetne na śniadanie lub do deserów (np. czekoladowy budyń z teff). Polecamy!

Składniki na chleb na zakwasie z teff:

- zakwas ryżowo-owsiany
- 1 szklanka mąki z teff
- 1 szklanka mąki ziemniaczanej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1/2 szklanki mąki owsianej
- 1/3 szklanki mąki ryżowej białej
- 2 czubate łyżki mąki z cieciorki
- 1 czubata łyżka łuski babki jajowatej
- 1 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka cukru
- 3 łyżki oleju
- 2 1/2 szklanki ciepłej wody

Przygotowanie:

Mąki przesiać do dużej miski, dodać łuskę babki jajowatej, sól, cukier i wszystko razem wymieszać. Następnie dodać zakwas, wodę oraz olej. Łyżką wyrobić ciasto, następnie trzeba

odstawić je 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 5 – 6 godzin (ciasto powinno wyrosnąć do brzegów foremek). Piec w temperaturze 200°C przez ok. godzinę.
Smacznego!



Chleb na zakwasie z teff

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z

certyfikatem bezglutenowym!

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

Lubimy eksperymentować w kuchni w poszukiwaniu nowych smaków. W ten sposób powstał smaczny chleb bezglutenowy na drożdżach. Jego zaletą jest to, że jest wilgotny i nie kruszy się, a dodatek mąki z teffu wzbogaca go w składniki odżywcze, tak ważne w diecie eliminacyjnej.

Składniki:

- 1 1/4 szklanki mąki ryżowej białej
- 1 szklanka mąki ryżowej pełnoziarnistej
- 1 szklanka mąki z tapioki (mąki ziemniaczanej lub skrobi kukurydzianej)
- 2/3 szklanki mąki jaglanej (u nas zmielona kasza jaglana)
- 2/3 szklanki mąki z teffu
- 1/3 szklanki mąki sojowej lub z cieciorki
- 1 łyżka łuski babki jajowatej
- 1 2/3 łyżeczki soli (np. himalajskiej lub morskiej)
- 1 łyżeczka cukru trzcinowego
- 1 opakowanie drożdży instant
- 2 1/2 szklanki letniej wody
- 3 łyżki oleju

Przygotowanie chleba bezglutenowego na drożdżach:

Mąki przesiać do dużej miski, dodać łuskę babki jajowatej, sól, cukier i drożdże. Wszystko dokładnie wymieszać, a następnie wlać wodę i olej. Wyrobić ciasto za pomocą łyżki i przełożyć do 2 małych foremek (20x11cm) wyłożonych papierem do pieczenia lub natłuszczonych i obsypanych mąką (np. pełnoziarnistą ryżową). Odstawić w ciepłe miejsce, aż ciasto wyrośnie (na około 1 godzinę). Piec w temperaturze 200°C przez około godzinę.

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 ryżowy na zakwasie
- Chleb bezglutenowy 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 drożdżach

Chleb gryczany z tapioką i siemieniem lnianym (bez glutenu)

Nasz chleb gryczany z tapioką i siemieniem lnianym stanowi wspaniałe urozmaicenie każdej diety, zwłaszcza tej bezglutenowej. Gryka to wartościowa roślina powszechnie dostępna w Polsce, której niestety nie doceniamy. Na polskich stołach zboże to występuje w postaci kaszy palonej, niepalonej, mąki i ekspandowanych ziaren. Z mąki gryczanej robi się także makaron. Gryka jest zbożem naturalnie

bezglutenowym. My w naszym najnowszym przepisie wykorzystaliśmy mąkę z tego bogatego w składniki odżywcze zboża i zrobiliśmy z niej chleb. Dodaliśmy także bezglutenowej, hipoalergicznej tapioki i bogatego w składniki odżywcze siemienia lnianego, które poprawiają jego konsystencję.

Składniki:

- 3 1/3 szklanki mąki gryczanej
- 2/3 szklanki zmielonego siemienia lnianego
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1 łyżeczka soli (np. himalajskiej)
- 1 opakowanie drożdży instant
- 1 łyżeczka cukru
- 530 ml letniej wody
- 2 łyżki oleju

Przygotowanie chleba:

Do miski wsypać mąkę gryczaną i z tapioki, siemię lniane, sól oraz drożdże i cukier. Wymieszać, dodać pozostałe składniki, wyrobić łyżką. Ciasto przełożyć do wyłożonej papierem do pieczenia foremki (ok. 30 cm), przykryć ściereczką i odstawić do wyrośnięcia na ok. 1 godzinę. Piec ok. 1 godziny w temperaturze 200°C.

Smacznego!

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



Chleb gryczany z tapioką i siemieniem lnianym

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 owsiany
- Chleb gryczany na drożdżach
- Chleb kukurydziano – ryżowy z amarantusem

Polecamy także przepis na bezglutenowy zakwas chlebowy:

- Bezglutenowy zakwas chlebowy

Chleb z teffu i tapioki (bez glutenu, mleka)

Alergicy nie powinni jeść codziennie tego samego chleba, ale stosować rotację produktów, żeby uniknąć uczulenia na pokarmy, które dobrze tolerują (o diecie rotacyjnej możecie przeczytać tutaj). Przyda się więc Wam zapewne kolejny przepis na chleb. Dzisiaj polecamy świetny, miękki i sycący chleb z teffu i tapioki.

Składniki:

- 1 szklanka mąki z teff
- 1 szklanka mąki z tapioki
- 2/3 szklanki zmielonego złotego siemienia lnianego
- 1/2 szklanki mąki ze słodkiego ryżu (zmielony słodki ryż)
- 1/2 szklanki mąki ryżowej białej
- 1/2 szklanki mąki sojowej

- 1 opakowanie drożdży instant
- 1 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka cukru
- 410 ml letniej wody
- 2 łyżki oleju

Przygotowanie chleba z teffu i tapioki:

Mąki przesiać do dużej miski, dodać siemię lniane, sól, cukier oraz drożdże i dokładnie wymieszać. Następnie wlać wodę i olej, wyrabiać łyżką przez około 10 minut. Przełożyć do wysmarowanej tłuszczem i obsypanej mąką foremki o wymiarach 12 x 25 cm, przykryć ściereczką i zostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia na około 1 godzinę. Piec przez około 1 godzinę w temperaturze 190°C.
Smacznego!

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



Chleb z teffu i tapioki

Polecamy także inne przepisy na chleby bezglutenowe:

- Chleb gryczany z tapioką i siemieniem lnianym
- 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 owsiany
- Chleb gryczany na drożdżach
- Chleb kukurydziano – ryżowy z amarantusem

Polecamy także przepis na bezglutenowy zakwas chlebowy:

- Bezglutenowy zakwas chlebowy

Chleb ryżowy na zakwasie (bez glutenu, mleka, jajek)

Dieta alergika bywa czasami bardzo ograniczona. Są osoby, które nie mogą jeść nie tylko glutenu, ale także większości zbóż lub pseudozbóż. Z myślą o tych osobach powstał chleb ryżowy na zakwasie. Jest on bardzo smaczny i wilgotny. Ryż jest niskoalergizujący, choć możliwe jest uczulenie również na ten produkt.

Składniki:

- 1 szklanka mąki ryżowej pełnoziarnistej
- 2/3 szklanki mąki ryżowej białej

- 1 szklanka mąki ze słodkiego ryżu (zmielić ryż, np. w młynku do kawy)
- 1 szklanka mąki ziemniaczanej lub z tapioki
- 1/3 szklanki mąki z cieciorki
- 1 łyżka łuski babki jajowatej
- 1 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka cukru
- zakwas bezglutenowy (przepis tutaj – Zakwas można zrobić również na samej mące ryżowej, ale łyżki nie powinny być czubate, tylko nieco mniejsze.)
- 2 szklanki letniej wody
- 3 łyżki oleju kokosowego

Przygotowanie:

Mąki przesiać do dużej miski, dodać sól, cukier oraz łuskę babki jajowatej i dokładnie wymieszać. Następnie dodać zakwas, wodę i olej. Dokładnie wyrobić i odstawić na ok. 1 godzinę. Ciasto powinno być dość miękkie, ale łyżka nie powinna się do niego przyklejać. Po lekkim wyrośnięciu (po ok. godzinie) przełożyć do dwóch wysmarowanych i obsypanych mąką ryżową foremek wielkości ok. 10x22cm (lub do jednej dużej). Odstawić na ok. 5 godzin, aż ciasto wyrośnie. Piec przez ok. 55 minut w temperaturze 190°C.
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 zakwasie
- Chleb bezglutenowy na drożdżach
- 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 ryżowy na zakwasie

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

Chleb bezglutenowy z siemieniem lnianym (bez mleka, jajek)

Dzisiaj proponujemy świetny chleb bezglutenowy z siemieniem lnianym na bazie mąki owsianej. Dodatek amarantusa i nasion lnu podnosi jego wartość odżywczą i walory smakowe. Wzbogacanie pieczywa bezglutenowego mąkami z pseudozbóż oraz nasionami znacznie podnosi ich wartość odżywczą, co jest szczególnie ważne w przypadku osób stosujących diety eliminacyjne. Alergicy oraz inne osoby stosujące dietę bezglutenową z pewnością do nich należą. Spróbujcie!

Składniki:

1 3/4 szklanki mąki owsianej bezglutenowej
1 szklanka mąki z tapioki (lub skrobi ziemniaczanej, kukurydzianej)
1/2 szklanki mąki z amarantusa*
1/2 szklanki mąki gryczanej*
1/3 szklanki siemienia lnianego
1 opakowanie drożdży instant* (na 1/2 kg mąki)
1 1/2 płaskiej łyżeczki soli
1 łyżeczka cukru
420 ml letniej wody
2 łyżki oleju

Przygotowanie chleba bezglutenowego z siemieniem lnianym:

Mąki przesiać do dużej miski, dodać siemię lniane, sól, cukier oraz drożdże i dokładnie wymieszać. Następnie wlać wodę i olej, wyrabiać łyżką przez ok. 10 minut. Przełożyć do wysmarowanych tłuszczem i obsypanych mąką gryczaną 2 foremek 10x22cm (lub do jednej większej) i zostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia na ok. 1 godzinę. Piec przez ok. 1 godzinę w temperaturze 180°C

.
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 ryżowy na zakwasie

- Chleb bezglutenowy na zakwasie
- Chleb bezglutenowy na drożdżach
- 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 z siemieniem lnianym

Chleb bezglutenowy kukurydziano–ryżowy z amarantusem (bez mleka)

Chleb bezglutenowy kukurydziano-ryżowy z amarantusem jest smaczną i zdrową propozycją nie tylko dla alergików. Gotowe chleby bezglutenowe oraz te z mieszanek nie są najlepszą opcją dla alergików, gdyż mogą zawierać szkodzące im dodatki. Dlatego też chleby warto robić samemu w domu, wykorzystując do tego sprawdzone składniki. Pieczenie chleba naprawdę nie zajmuje dużo czasu, a gdy się już taki chleb zrobi, ma się z tego prawdziwą satysfakcję.

Składniki:

- 1 1/2 szklanki mąki kukurydzianej
- 1 szklanka mąki ryżowej
- 1 szklanka skrobi kukurydzianej (może być także ziemniaczana lub z tapioki)
- 1/2 szklanki zmielonego siemienia lnianego
- 2 pełne łyżki mąki z amarantusa
- 1 opakowanie drożdży instant
- 1 1/2 łyżeczki soli
- 2 łyżeczki cukru trzcinowego
- 550ml letniej wody
- 2 łyżki oleju

Przygotowanie chleba kukurydziano – ryżowego:

Mąki i skrobię przesiać do miski, dodać zmielone siemię lniane, sól, cukier i drożdże. Wszystko dokładnie wymieszać, wlać wodę i olej, a następnie wyrobić. Przełożyć masę do dużej, wysmarowanej i posypanej mąką kukurydzianą foremki (lub

dwóch małych o wymiarach ok. 22×12 cm). Zostawić do wyrośnięcia na około 1 godzinę. Piec w temperaturze 190ºC przez około 50 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 ryżowy na zakwasie
- Chleb bezglutenowy na zakwasie
- Chleb bezglutenowy na drożdżach
- Chleb bezglutenowy z siemieniem lnianym
- Chleb owsiany
- Chleb gryczany na drożdżach

Polecamy także przepis na bezglutenowy zakwas chlebowy:

- Bezglutenowy zakwas chlebowy