Chleb owsiany (bez pszenicy, mleka, jajek, cukru)

Każdy z nas spożywa chleb. Osobom na diecie bezglutenowej lub bez pszenicy ciężko jest zrobić czy kupić dobre i wartościowe pieczywo. My cały czas staramy się udoskonalać nasze przepisy. Udało się nam ulepszyć oraz lekko zmienić recepturę na chleb owsiany. Ten wyszedł idealny. Nie zawiera cukru, nie kruszy się. Dodatek mąki gryczanej i amarantusowej sprawia, że jest bardziej wartościowy oraz zawiera więcej mikroelementów niż zwykły biały chleb.

Składniki na chleb owsiany:

- 1 1/2 szklanki mąki owsianej
- 1 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1/4 szklanki mąki gryczanej
- 1/4 szklanki mąki amarantusowej
- 1 1/2 – 2 szklanek ciepłej wody
- 1 opakowanie drożdży suchych (instant)
- 1 łyżeczka soli himalajskiej
- 3 łyżki oleju (np. ryżowego)

Przygotowanie:

Wszystkie mąki, drożdże oraz sól wsypujemy do miski i mieszamy. Następnie dolewamy wodę 1,5 szklanki. Mieszamy łyżką, trzepaczką lub mikserem do połączenia składników, aż ciasto będzie miało jednolitą konsystencję. Wlewamy olej, łączymy razem. Ciasto powinno mieć konsystencję gęstej śmietany (czyli lać się z łyżki). Jeśli jest za gęste, dolewamy jeszcze trochę wody. Formę keksową smarujemy margaryną lub masłem i przelewamy ciasto. Kiedy urośnie o 1/3 (ok. 30 min), wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 200 st. C na 60-70 min. Po ostudzeniu jest gotowy do spożycia. Trwałość do 3 dni. Nie zawiera cukru. Smacznego!

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

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