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 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