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