



BezOkruszka.pl

Zdrowe i pyszne
przepisy bezglutenowe

Bezglutenowy chleb

- 200 g miksru mąki bezglutenowej np. chlebowej
- 100 g mąki ryżowej + do podsypywania
- 100 g mąki z ciecierzycy (można użyć innej np. z tapioki, sorgo, orzechowej)
- 1½ łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka soli
- 350 ml maślanek
- 1 jajko



PRZEPIS NA 1 BOCHENEK



Bezglutenowy

ZAWIERA:



Jajka



Nabiał

Możesz także użyć samego miksru bezglutenowego (400 g).

1. Mąki przesiej z sodą i solą do dużej miski i zrób wgłębienie.
2. Osobno wymieszaj maślanek oraz jajko.
3. Przelej do mąki i wymieszaj drewnianą łyżką, zagarniając mąkę ze ścianek do środka. Nie wyrabiaj ciasta zbyt długo.
4. Kiedy poczujesz, że jest elastyczne, ale nie klejące się, przełóż na podsypaną mąką stolnicę.
5. Oprószonymi mąką dłońmi delikatnie uformuj kulę i przełóż odwracając do góry nogami na blachę posypaną mąką.
6. Ostрым nożem zrób głębokie nacięcie i skrop wierzch kilkoma kroplami wody.
7. Wstaw do nagrzanego na 220°C piekarnika i piecz przez 20 minut.
8. Po tym czasie zmniejsz temperature do 180°C i piecz kolejne 20 minut. Chleb będzie gotowy, kiedy wierzch ładnie się przyrumieni, a postukany w spód, wyda głuchy dźwięk.
9. Przełóż na kratkę i zostaw do ostudzenia. Chleb smakuje najlepiej tego samego dnia.

Przepis na ten chleb to wariacja klasycznego irlandzkiego chleba na sodzie.

