



**BezOkruszka.pl**

Zdrowe i pyszne  
przepisy bezglutenowe

# Bezglutenowy chleb z cukinią

- 350 g cukini (1 średnia sztuka)
- 100 g mąki ziemniaczanej
- 200 g mąki gryczanej
- 220 g mąki ryżowej
- 1 saszetka drożdży instant
- 1 łyżka oliwy + do wysmarowania formy
- 1½ łyżeczki soli
- 1 łyżka zmielonego siemienia lnianego
- 300 ml ciepłej wody

Dodatkowo (opcjonalnie)

- 1 roztrzepane żółtko lub mleko  
do wysmarowania wierzchu
- garść dowolnych nasion  
do posypania wierzchu



PRZEPIS NA KEKSÓWKĘ 13x28 CM



Bezglutenowy

**1.** Cukinię zetrzyj na grubych oczkach i przełóż na sitko. Następnie posól i odstaw na pół godziny. Po tym czasie odcisnij z wody. **2.** Siemię lniane wymieszaj z 3 łyżkami wody i również odstaw na ok. pół godziny. **3.** Mąki wymieszaj w dużej misce razem z solą i drożdżami. **4.** Następnie dodaj odcisniętą cukinię, siemię lniane, oliwę i ciepłą wodę. **5.** Ciasto wymieszaj ręką (będzie się trochę kleiło ;-), przykryj ręcznikiem kuchennym lub ściereczką i odstaw do wyrośnięcia w ciepłe miejsce na 1 godzinę. **6.** Po godzinie ciasto przełóż na posypany mąką (np. ryżową lub gryczaną) blat i jeszcze raz ugnieć (tym razem powinno mieć bardziej zwartą formę). **7.** Kolejno przełóż do wysmarowanej olejem formy, ponownie przykryj i odstaw w ciepłe miejsce na 45 minut. **8.** Opcjonalnie przed pieczeniem posmaruj wierzch chleba żółtkiem lub mlekiem i posyp dowolnymi ziarnami (ja użyłam żółtko, ziarenka słonecznika i czarnuszki). **9.** Piecz chleb w temp. 220°C na termoobiegu przez pierwsze 10 minut. Następnie zmniejsz do 200°C na grzanie góra-dół i piecz kolejne 40 minut. **10.** Po upieczeniu chleb wyjmij z piekarnika i studź ok. 5 minut w keksówce, po czym wyjmij na kratkę i zostaw do całkowitego ostygnięcia.

