

Chleb z gryką i pęczakiem, czyli...



Składniki

400 g - Kasza gryczana
niepalona
100 g - Kasza pęczak
0,5 szklanka - Płatki
owsiane
4 łyżka - Siemię lniane
20 szt. - Migdały
2 łyżeczka - Sól himalajska
0,5 szklanka - Amarantus
0,5 szklanka - pestki
słonecznika

Opis wykonania

...czym zastąpić mąkę w pieczywie. :)

Kiedy rok temu rozpoczęła się moja przygoda z wypiekaniem chleba bez mąki okazało się, że głównym mankamentem każdego bochenka jest jego podatność na kruszenie się. Receptą na sukces okazała się być...kasza gryczana, obowiązkowo niepalona i nienawidzony przez mojego męża pęczak, który dzięki temu dostał szansę na drugie życie w naszej kuchni. Obie kasze należy wsypać do miski, zalać zimną wodą i zostawić pod przykryciem na 48h. W ciągu tego czasu kasze trzeba systematycznie płukać i uzupełniać brak wody. Ten proces finalnie doprowadziłby do kiełkowania kaszy, ale ponieważ wartościowe kiełki nie wytrzymałyby temperatury piekarnika, nie będziemy więc zwlekać i po 48h zmiksujemy kaszę blenderem na lepką masę. Ważne, aby ziarenka kaszy zostały dobrze zmielone i aby masa była wilgotna. Do "ciasta" możemy dodać nasze ulubione produkty. Ja najczęściej dodaję siemię lniane, płatki owsiane, amarantus, różne orzechy i pestki. Masę, po połączeniu wszystkich składników, przekładamy do chlebowej formy i odstawiamy na minimum 4 godziny, aby stężała. Pieczemy ok 50 minut w temperaturze 190 stopni. Chleb przechowujemy w lnianej ściereczce, aby nie wysychał. Zachęcam do wypróbowania przepisu.