

# CHLEB GRYCZANO-RYŻOWY

---

Liczba porcji <b>30 kromek</b> os.	Czas <b>24h</b>	Liczba kalorii <b>32 kcal</b>	Białko <b>2,3</b>	Węglowodany <b>19</b>	Tłuszcze <b>0,5</b>
--	--------------------	----------------------------------	----------------------	--------------------------	------------------------

---

To nowa wersja zapewne znanego Wam wszystkim, chleba gryczanego :) Polecamy szczególnie osobom, którym smak gryki mocno przeszkadza. Można zmienić proporcje i dodać jeszcze więcej ryżu zamiast kaszy.

## SKŁADNIKI

### Składniki na 1 bochenek (30 kromek po 50g)

- 400g kasza gryczana
- 400g ryż jaśminowy
- 1-2 łyżeczki sól himalajska
- 1 łyżka czarnuszka
- woda

## PRZYGOTOWANIE

1. Kaszę opłukać, przełożyć do dużej miski i zalać **letnią** wodą, do przykrycia ziaren.
2. Ryż przełożyć do drugiej miski i zalać **wrzącą** wodą, do przykrycia ziaren.
3. Miski z ryżem i z kaszą pozostawić we wodzie na całą noc (na min. 10h). W razie potrzeby, uzupełnić wodę w miskach.
4. Po tym czasie odlać nadmiar wody, której kasza/ryż nie wchłonęły.
5. Kaszę, ryż i sól wymieszać i zmiksować blenderem. Masa nie musi być całkiem gładka.
6. Do masy dodać czarnuszkę i wymieszać.
7. Keksówkę o wymiarach 8x32cm wyłożyć papierem do pieczenia, przełożyć do niej masę i wyrównać.
8. Keksówkę włożyć do piekarnika nagrzanego na ok. 50 stopni na 30min. Po tym czasie zgasić piekarnik i pozostawić w nim chleb na ok. 2-3h.
9. Następnie piekarnik ponownie włączyć i ustawić na temp. ok. 190 stopni. Chleb piec przez 40-60min.