



AGNIESZKA KUŁAGA

CHLEB GRYCZANY

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
20 os.	2 dni	84 kcal	2,4	17,8	0,4

Bezglutenowy chleb, który jest hitem wśród pacjentów. Przy nabraniu wprawy przy jego przygotowywaniu bardzo dobra alternatywa (smakowo na tym samym poziomie lub wręcz smaczniejsza) dla pieczywa razowego.

SKŁADNIKI

- 500g Kasza gryczana niepalona
- łyżka Sól himalajska
- łyżka Czarnuszka
- łyżka Kminek
- woda

PRZYGOTOWANIE

1. Kaszę przelać dokładnie wodą na sitku i przełożyć do szklanego naczynia.
2. Zalać wodą, tak aby kasza była przykryta z marginesem 1-2 cm.
3. Naczynie odstawić na kilka godzin – najlepiej na noc.
4. Rano zamieszać kaszę, uzupełnić wodę (ziarna powinny być cały czas przykryte warstwą wody) i ponownie odstawić na cały dzień.
5. Wieczorem odlać ewentualny nadmiar wody, której nie wchłonęła kasza i zmiksować dodając sól (masa nie musi być całkiem gładka.)
6. Masę przełożyć do foremki wyłożonej papierem do pieczenia i wstawić do piekarnika nagrzanego do 30-40 stopni na 30-60 minut.
7. Chleb posypać czarnuszką (można innymi ulubionymi przyprawami). Po tym czasie wyłączyć piekarnik i zostawić chleb na noc w piekarniku.
8. Rano ustawić piekarnik na 200 stopni (góra+dół) i piec chleb ok godziny czasu. Chleb pokroić na 20 kromek (dopiero po wystygnięciu).