

Bezglutenowy chleb z ziarnami

Kolejny chlebek bezglutenowy, równie dobry jak ten poprzedni tyle, że bez ziemniaków i z maszyny. Polecam ze względu na mnogość zdrowych składników.

Wszystkie mokre składniki wlewamy na dno maszyny, dodajemy sól i cukier. Dodajemy mąki oraz drożdże.

Przed dodaniem nasion należy lekko zmielić lub utrzeć w moździerzu nasiona lnu, ponieważ w nieuszkodzonej łupince nie oddadzą nam swoich wartości odżywczych. Wszystkie nasiona wrzucamy do reszty składników.

Pieczenie: na programie chleb bezglutenowy

Czas pieczenia: 56 minut

Składniki na chleb o wadze 1kg:

- 250ml wody
- 200ml mleka
- 200g mąki owsianej bezglutenowej
- 150g mąki orkiszowej
- 100g mąki gryczanej
- 50g mąki ziemniaczanej
- 1,5 łyżeczki soli
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1,5 łyżeczki cukru
- 10g suchych drożdży
- 100g ziaren (słonecznik, pestki dyni, len)