



całość 1810 kcal,  
1 kromka (30 g) 70 kcal

## Chleb bezglutenowy na zakwasie

### Składniki:

250g mąki gryczanej  
150g mąki ryżowej  
100g mąki jaglanej  
½ kostki z 50 gram świeżych drożdży  
3 łyżki pestek słonecznika  
2 łyżki czarnuszki  
1 łyżeczka soli  
1 łyżeczka cukru  
ok. 600 ml ciepłej wody

### Sposób przygotowania:

Drożdże rozdrobnić w misce i dodać pół szklanki ciepłej przegotowanej ( max.60 stopni ) wody i cukier. Zostawić na 10 minut lub do czasu aż będzie widać pianę. W misce należy wymieszać wszystkie suche składniki. Dodać wodę, drożdże i mieszać do uzyskania gładkiej masy. W razie potrzeby można dolać więcej wody. Odstawić do wyrośnięcia pod przykryciem na ok 30min. Kiedy ciasto urośnie o około 1/3 objętości przełożyć do formy i pozostawić na około 15 minut.

Piec 15 min w temperaturze 230 stopni, potem około 30 minut w 160 , na końcu wyjąć z formy i przez 15 minut dopiec.



POTRAWA  
BEZGLUTENOWA



POTRAWA  
BEZMLECZNA



POTRAWA  
BEZ JAJEK



POTRAWA  
BEZ SOLI



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
WEGAŃSKA