

chleb z kaszy gryczanej (bez glutenu)



Autor: **DomowaPiwniczka**
Przepisów: **254** Ocena: **2140**



3-4 os.



> 60 min



średnie



tanie



Składniki:

- kasza gryczana niepalona (biała) - 1 szklanka
- płatki owsiane bezglutenowe - 1/2 szklanki
- zioła prowansalskie - 1 łyżka (+opcjonalnie szczypa kuminu)
- sól 1/2 łyżeczki
- słonecznik łuskany - 1 garść (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

- 1 Pierwszy dzień - sobota wieczorem 5 minut roboty:
Kaszę gryczaną niepaloną i bezglutenowe płatki owsiane mieszam ze sobą i wsypuję do wysokiego słoja (znanej sieciówki :)

nie płuczę, nie prażę.. tak po prostu sypię i już



- 2 Zalewam przegotowaną letnią wodą (ok 30 stopni) tak, by w słoju wysokość ziarna i wysokość wody były mniej więcej równe.
Dobrze mieszam drewnianą łyżką, przykrywam słoik szklaną pokrywką (nie zamykam szczelnie, tylko przykrywam, zostawiam w ciepłym, nieprzewiewnym miejscu ... i zapominam :) na 24

godziny.

Sprawdziłam empirycznie, że w rogu przy grzejącym boku lodówki jest miutko :) I jest bardziej aromatyczny i pulchny, kiedy włączę mu na noc zmywarkę na jakiś długi program :) Ów róg przy lodówce to blat od zmywarki... ale to takie tam tylko opowiadki, kasza się skisi w każdym ciepłym miejscu :)



- 3 Drugi dzień niedziela wieczorem 10 min roboty :
wącham masę - ze słoja wydobywa się kwaskowaty zapach - to znak, że naturalna fermentacja ruszyła i kasza nadaje się do robienia chleba
jeśli nie ma tego zapachu, zostawiam kaszę w słoju na kolejne 24 godziny i mam chleb dzień później - trudno
ale jeśli po 48 godzinach nie ma tego zapachu, to pewnie kasza była jakaś za bardzo sterylna... i chleb raczej się nie uda, więc czekam do następnego weekendu:)

A. Szykuję

pozostałe składniki: zioła, sól, słonecznik. Jak nie zrobię tego w tym momencie, to zawsze o czymś zapomnę, a najczęściej o soli:)

B. Zlewam wodę

ze słoja z kaszą do szklanki - nie wylewam, bo jak masa chlebowa byłaby zbyt gęsta, to ją wykorzystam. Kasza ma być mokra, ale nie pływać w wodzie - po naciśnięciu widać resztki wody.

C. Dodaję sól i przyprawy,

żeby dobrze się rozprowadziły po całej masie przy blendowaniu.

D. Blenduję,

nie dość dokładnie, tak, by osiągnąć konsystencję gęstego, mokrego ciasta z drobinkami - lubię je chrupać:)

E. Dodatki

ja dodaję łuskane ziarna słonecznika - tak dla zdrowego tłuszczu. Kilka zairenek zostawiam na "posypkę". Ta opcja nie jest konieczna. My po prostu lubimy chlebuś z ziarnami.



- 4 Przekładam ciasto do keksówki. Jest na tyle gęste, że opornie idzie przelewanie, trzeba łyką porządnie poskrobać ślój i wygarnąć całą masę. Posypuję wierzch słonecznikami.



- 5 Przykrywam ściereczką - jednorazową. Choć masa chlebową bez drożdży i bez zakwasu już nie bardzo rośnie, minimalnie się podniesie, to ma dość dużo wilgoci. Wsiąka w bawełnę razem z zapachem, więc jednorazową bawełnianą ściereczkę mogę po prostu wywalić i oszczędzić czas.
- Chlebową masę w formie przykrytej ściereczką wstawiam do zimnego piekarnika. Nie włączam grzania, zamykam ...i zapominam.
...ale ustawiam czasomierz na piekarniku, żeby mi rano przypomniał, że tam coś siedzi.
- 6 Trzeci dzień poniedziałek rano 5 minut roboty: kiedy piekarnik przypomniał mi, że tam coś czeka na upieczenie, usuwam ściereczkę i włączam piekarnik na 190 stopni na godzinę. W tym czasie codzienne poranne czynności związane z szykowaniem się do pracy :)

Czasomierz piekarnika po godzinie bezlitośnie przypomina, że czas wychodzić, więc szybko wyjmuję chlebek na kratkę do wystudzenia.

Często jednak w pośpiechu ciap nożem kawałek, chwytam jakiś słoik z pastą do pieczywa - drugie śniadanie do pracy gotowe!

Aneks:

Jeśli mam natchnienie i czas, to robię tak, jak z chlebem na zakwasie, najpierw piekarnik na 200 stopni na 10 minut, potem zmniejszam do 180 i 50 minut. Jednak, nie widzę różnicy, więc korzystam z prostszej opcji.



Twoje notatki do przepisu: