



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Bezglutenowy zakwas na chleb



## Bezglutenowy zakwas na chleb

★★★★★ (7)

🕒 10 minut +

🍴 1 osoba

👨🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**823 kcal** / 1 porcję (480 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>171.38 kcal</b> 8.57%	🍲 Białko <b>2.66 g</b> 5.32%	📦 Węglowod. <b>41.28 g</b> 15.29%	🍳 Tłuszcze <b>0.71 g</b> 1.01%	🌾 Błonnik <b>3.26 g</b> 13.04%	<b>GDA</b> <b>8.57 %</b>
---	------------------------------------	---	--------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------

### 🍳 Składniki

- Ryż brązowy surowy - 180g (szklanka)
- Woda ciepła - 240g (szklanka)
- Cukier - 60g (10 łyżeczek)

### 👨🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Pierwszego dnia wlej do słoika 2 łyżki ciepłej przegotowanej wody i dodaj 2 łyżki mąki, (która powstała poprzez zmielenie w młynku brązowego ryżu) i pół łyżeczki cukru, wymieszaj, przykryj czystą lnianą ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce na 24h.

**KROK 2:** Drugiego dnia dodaj do tak nastawionego roztworu 1 łyżkę ciepłej wody i 1 łyżkę mąki z brązowego ryżu oraz 1/2 łyżeczki cukru, wymieszaj i odstaw na 24h przykryte ściereczką.

**KROK 3:** Następnego dnia dodaj 1 łyżkę ciepłej wody, 1/2 łyżeczki cukru i 1 łyżkę mąki z brązowego ryżu.

**KROK 4:** Czwartego dnia dodaj 1 łyżkę ciepłej wody i 1 łyżkę mąki z brązowego ryżu i 1/2 łyżeczki cukru, wymieszaj i odstaw na 24h przykryte ściereczką.

**KROK 5:** Kolejnego dnia dodaj 1 łyżkę ciepłej wody, 1/2 łyżeczki cukru i 1 łyżkę mąki z brązowego ryżu lub zwykłej ryżowej lub jaglanej, gryczanej, owsianej, amarantusowej itd - dowolnej bezglutenowej.

\*Do upieczenia ok. kilogramowego chleba potrzeba ok. 150ml zakwasu - możesz dodać całą zawartość słoika, ale nie wyskrobywać ze ścianek, tylko dodać do pozostałości 2 łyżki ciepłej wody i 2 łyżki mąki z brązowego ryżu.

\*\*Zamiast mąki ryżowej można użyć innej, dowolnej bezglutenowej tj. jaglanej, amarantusowej, gryczanej itp.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

