Bezglutenowy zakwas na chleb

(7)

10 minut + | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

823 kcal / 1 porcję (480 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
171.38 kcal	2.66 g	41.28 g	0.71 g	3.26 g	8.57 %
8.57%	5.32%	15.29%	1.01%	13.04%	

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