Sezamowo-jaglany chleb śniadaniowy

(17)

40 + czas | 8 osób | łatwy

Wartości odżywcze

397 kcal / 1 porcję (159 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
249.83 kcal	**7.24** g	**37.29** g	**8.77** g	**4.41** g	**12.49** %
12.49%	14.48%	13.81%	12.53%	17.64%	

Składniki

- Nasiona chia - 20g (2 łyżki stołowe)
- Woda mineralna niegazowana - 120g (½ szklanki)
- Drożdże instant w proszku - 8g
- Cukier - 24g (4 łyżeczki)
- Woda ciepła - 360g (1 ½ szklanki)
- Kasza jaglana sucha - 350g
- Quinoa - komosa ryżowa - 90g (½ szklanki)
- Ryż brązowy surowy - 90g (½ szklanki)
- Tapioka, granulat - 48g (4 łyżki stołowe)
- Siemię lniane - 70g (7 łyżek stołowych)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1.5g (3 szczypty)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Słonecznik, nasiona - 40g (4 łyżki stołowe)
- Sezam, nasiona - 20g (2 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zmiel na mąkę w młynku do kawy kaszę jaglaną, komosę ryżową, ryż brązowy, tapiokę oraz 5 łyżek siemienia lnianego.

KROK 2: Na patelni bez tłuszczu podpraż pestki słonecznika i dwie pozostałe łyżki siemienia lnianego. Usuń pestki z patelni i podpraż pestki sezamu. Połącz wszystkie pestki i nasiona razem. Wymieszaj. 1 łyżeczkę mieszaniny zachowaj. Posłuży jako posypka na górę gotowego chleba.

KROK 3: Piekarnik nagrzej do 180 st. C. W małe miszeczce namocz nasiona chia w 1/2 szklanki wody. Pozostaw na około 15 minut by zgęstniało.

KROK 4: W średniej wielkości misce wymieszaj drożdże z cukrem i letnią wodą. Delikatnie wszystko wymieszaj, nakryj płócienną ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce do momentu, aż mieszanina nieco wyrośnie tworząc piankowatą strukturę.

KROK 5: W międzyczasie w dużej misce wymieszaj zmielone na mąkę kasze i siemię lniane oraz sól. Do wyrośniętej masy drożdżowej dodaj oliwę z oliwek i delikatnie wymieszaj.

KROK 6: Za pomocą ręcznej trzepaczki do wymieszanych mąk dodawaj namoczone nasiona chia oraz rozczyn drożdżowy. Na koniec dodaj ostudzone nasiona i pestki. Dopraw do smaku i całość wymieszaj.

KROK 7: Przygotowane ciasto przełóż do wyłożonej papierem do pieczenia keksówki. Wyrównaj powierzchnie łyżką i posyp ją resztką nasion. Piecz przez 80-85 minut. Po tym czasie zmniejsz temperaturę do 150 st. C i podpiecz jeszcze przez 25 minut lub do momentu, aż skórka chleba dobrze zbrązowieje i stanie się chrupiąca.

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