

# Chleb z kaszy gryczanej

## Składniki

- 500 g kaszy gryczanej niepalonej (kasza gryczana biała)
- 12 g (3 łyżeczki) soli himalajskiej
- 700 ml wody

## Dodatkowe składniki

- 12 g chia
- 12 g czarnuszki
- 80 g ziarna słonecznika

## Przygotowanie

Kaszę opłukać na sitku, umieścić w misce i zalać wodą. Ostawić na noc (minimum 8 godzin). Ziarna napęcznieją i wytworzy się klejąca maź.

Rano przemieszać zawartość miski i uzupełnić wodę tak by ziarna były minimalnie pod powierzchnią wody. Odstawić na cały dzień.

Wieczorem skontrolować poziom wody, odlać nadmiar. Klejącą kaszę zmiksować w blenderze na pół gładko. Dodać sól i dodatkowe składniki. Całość wymieszać. Przełożyć do keksówki wyścielonej papierem do pieczenia. Umieścić w zimnym piekarniku lub owinąć ściereczką i zostawić na całą noc. Ciasto wypełni całą foremkę, a na wierzchu powinien pojawić się zaokrąglony „brzuszek”.

Rano chleb umieścić w piekarniku (lub nie wyjmować go jeżeli spędził w nim noc) i nagrzać do 200°C. Piec około 50-55 minut. Na wierzchu pojawi się lekko pęknięta, chrupiąca skórka.

From:

<https://www.wiki.madenet.pl/> - **Moje wiki**

Permanent link:

[https://www.wiki.madenet.pl/doku.php?id=przepisy:chleb\\_z\\_kaszy\\_gryczanej&rev=1487434114](https://www.wiki.madenet.pl/doku.php?id=przepisy:chleb_z_kaszy_gryczanej&rev=1487434114)

Last update: **2017/02/18 17:08**

