

Chleb bezglutenowy jaglano-gryczany

Składniki:

1. Kasza jaglana 300 g-23 łyżki
2. Kasza gryczana 300 g-23 łyżki
3. Siemię lniane 100 g-20 łyżeczek
4. Olej kokosowy (stały) 60 g-3 łyżki
5. Nasiona słonecznika 20 g-3 łyżki
6. Sezam 30 g-3 łyżki
7. Miód pszczeli 12 g-0,5 łyżka
8. Sól himalajska 12 g-2 łyżeczki
9. Pestki dyni 10 g-1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

1. Zmiel siemię lniane.
2. Ugotuj kaszę (po ugotowaniu powinno wyjść około 600 g kaszy jaglanej i 600 g kaszy gryczanej).
3. Nagrzej piekarnik do 180 st. C i posmaruj keksówkę dowolnym olejem.
4. Wymieszaj dokładnie wszystkie składniki, formując ciasto.
5. Przełóż do foremki.
6. Piecz około godziny.

Chleb bezglutenowy z amarantusem

Składniki:

1. Mąka amarantusowa 200 g-20 łyżek
2. Mąka ryżowa 200 g-20 łyżek
3. Skrobia ziemniaczana 100 g-4 łyżki
4. Mąka gryczana pełnoziarnista 75 g-5 łyżek

5. Siemię lniane 30 g-6 łyżeczek
6. Drożdże (piekarskie świeże) 30 g-0,3 opakowania
7. Olej rzepakowy 20 g-2 łyżki
8. Cukier 10 g-1 łyżka
9. Sól himalajska 6 g-1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

1. Dodatkowo użyj 500 ml wody
2. Rozgrzej piekarnik do 190 stopni, wysmaruj foremkę do ciasta dowolnym tłuszczem i obsyp mąką.
3. Drożdże wymieszaj z odrobiną ciepłej wody z cukrem. Przykryj ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce na około 20 minut.
4. Wymieszaj suche składniki po czym dodaj drożdże, olej i pozostałą wodę. Dokładnie wymieszaj do konsystencji gęstego bydnyu. Jeśli ciasto jest zbyt gęste dodaj odrobinę wody.
5. Ciasto włóż do foremki i piecz 50 minut.

Chleb bez mąki

Składniki:

1. Siemię lniane 180 g-36 łyżeczek
2. Jaja kurze (całe) 168 g-1 sztuka
3. Nasiona słonecznika 130 g-13 łyżek
4. Pestki dyni 60 g-6 łyżek
5. Migdały w płatkach 60 g-6 łyżek
6. Olej kokosowy (stały) 40 g-2 łyżki
7. Sól biała 12 g-2 łyżeczki

Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki wymieszaj w dużej misce.
2. Gdy masa będzie gotowa rozgrzej piekarnik do 180 stopni.
3. Keksówkę posmaruj cienko olejem kokosowym albo wyłóż papierem do pieczenia. Przetóż masę do foremki i wygładź powierzchnię.
4. Piecz 40 minut w 180 stopniach.

Chleb gryczany z pestkami dyni

Składniki:

1. Kasza gryczana 500 g-38,5 łyżek
2. Woda mineralna niegazowana 350 ml-1,4 szklanki
3. Pestki dyni 20 g-2 łyżki
4. Otręby gryczane 20 g-2,5 łyżki
5. Sól biała 12 g-2 łyżeczki

Sposób przygotowania:

1. Wsyp do miski wszystkie składniki suche oprócz pestek i wymieszaj. Dodaj wody. Utrzyj całość lub wymieszaj mikserem.
 2. Przetóż masę do foremki wysmarowanej tłuszczem i wysypanej mąką (np. jaglana). Wygładź powierzchnię mokrą dłonią posypaną mąką. Pozostaw pod przykryciem do wyrośnięcia na około 40 minut.
 3. Po tym czasie wstaw chleb do piekarnika rozgrzanego do 190 stopni. Piecz przez 50 minut.
- Do masy można też dodać mąki jaglanej. Można pominąć pestki dyni lub dodać np. pestki słonecznika.

Chleb Paleo

Składniki:

1. Jaja kurze (całe) 280 g-5 sztuk
2. Mąka migdałowa 240 g-24 łyżki
3. Olej kokosowy (stały) 60 g-3 łyżki
4. Mąka kokosowa (odtłuszczona) 30 g-2 łyżki
5. Siemie lniane 20 g-4 łyżeczki
6. Soda oczyszczona 8 g-1,6 łyżeczki
7. Tymianek 4 g-4 szczypty
8. Rozmaryn 3 g-3 szczypty
9. Sól biała 2 g-0,3 łyżeczki

Sposób przygotowania:

1. Rozpuść olej kokosowy, zmiel siemię lniane.
2. Rozgrzej piekarnik, posmaruj formę na chleb jakimkolwiek tłuszczem.
3. Zmiksuj wszystkie składniki razem w blenderze.
4. Wyłóż ciasto do formy i piecz około 30 minut, pilnując aby dopiec chleb i nie przypalić.