

Хлеб из зелёной гречки

Прекрасная замена обычному хлебу Без глютена, без дрожжей, без сахара.

Ингредиенты

- 450гр зелёной гречки
- 2л + 250мл воды
- соль
- семена, орехи (по желанию)

Приготовление

Замачиваем гречку в 2л воды на 12 часов (с вечера до утра)

Слегка промываем (вода будет немного похожа на кисель), взбиваем в блендере со стаканом воды (250мл) на малых оборотах, чтобы оставить крупные частички гречки, и в то же время добавляем соль (~1.5 чайной ложки). Перекладываем в кастрюлю и оставляем на сутки при комнатной температуре (этап ферментации)

Смазываем форму (можно использовать стеклянные жаропрочные контейнеры) маслом (я использовал масло ГХИ. Можно масло авокадо). Добавляем в тесто семечки и орехи, перемешиваем и выливаем гречневую массу в ёмкость. Выпекаем при 200 градусах 1-1.5 часа (проверить готовность деревянной шпажкой)

Приятного аппетита

Рекомендую попробовать бутерброды с печенью трески, а также с кокосовым урбечем



Автор **заметки:** Rake (Данил)

Revision #2

Created 14 February 2024 13:03:06 by Тимур

Updated 14 February 2024 13:08:58 by Тимур