

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Bezglutenowy zakwas na chleb](#)

Bezglutenowy zakwas na chleb

★★★★★ (7)



10 minut +



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

823 kcal / 1 porcję (480 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

171.38 kcal

8.57%



Białko

2.66 g

5.32%



Węglowod.

41.28 g

15.29%



Tłuszcze

0.71 g

1.01%



Błonnik

3.26 g

13.04%

GDA**8.57 %**

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!



