



BEZLEPKOVÝ CHLEBA

INGREDIENCE



550 ml vody



2 lžice psyllia



25 g kvasnic



1 lžice cukru



500 g mouky



1 lžička kmínu



1 lžička soli



2 lžice oleje

POSTUP

večer

několik hodin, min. 15 min

nechat psyllium nabobtnat v 500 ml vody

0:00

5–10 min

do 50 ml vody dát 25 g kvasnic a lžici cukru, zamíchat a nechat vzejít kvásek až bude mít čepičku

0:10

40–60 min

přimíchat 500 g mouky na chleba, lžičku kmínu a soli, nakonec 2 lžice oleje a přikrýt igelitovým sáčkem

1:00

30 min

vyklopit na pomoučněný stůl, překládat od kraje ke středu a vložit do vysypané ošatky

230 °C



2:30

chléb zabalíme do utěrky případně i do igelitu

2:00

chleba vytáhnout z pece a nechat pomalu schladnout

do zlatova



1:45

z pece vytáhnout plech s vodou, teplotu snížit na 200 °C

10 minut



1:35

vložit těsto na plech do pece předehřáté na 230 °C

@RB