

# Wskazówki, jak upiec najlepsze pieczywo bezglutenowe, które na agosci w Twojej



## Składniki:

Wszystkie składniki do wypiekania idealnego chleba to:

- ☐ 500 g Bread Mix (mąka bezglutenowa na chleb)
- ☐ 100 g ugotowanych, sprasowanych ziemniaków
- ☐ 15 g świeżych drożdży
- ☐ 400 ml letniej wody
- ☐ 10g soli
- ☐ 15 g cukru
- ☐ 3 łyżki oleju

- ☐ Odrobina mąki ryżowej

Pamiętaj, aby wybierać tylko dobrej jakości składniki i odmierzać ich odpowiednią ilość skrupulatnie. Tylko ścisłe trzymanie się naszego przepisu na pieczywo bezglutenowe, sprawi, że będzie ono idealne.

Dowiedz się również: jakiej mąki używać do bezglutenowych wypieków?

## Przygotowanie

1. Drożdże rozpuść w letniej wodzie.
2. Mąkę Bread Mix, ziemniaki, sól i cukier wymieszaj w misce i wyrabiaj ciasto ręcznie lub mikserem, powoli wlewając wodę z drożdżami. Pamiętaj, aby się nie spieszyć. Ciasto potrzebuje czasu.
3. Na końcu wyrabiania dodaj olej.
4. Z ciasta uformuj kulkę (wspomóż się niewielką ilością mąki, jeśli będzie się kleiło) i przełóż je do koszyka lub miski o średnicy około 25 cm oprószonej mąką ryżową.
5. Ciasto delikatnie wygładź u góry i posyp niewielką ilością mąki ryżowej.
6. Przykryj całość ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce, aż podwoi swoją objętość. Zwykle wystarczy około 50 minut, aby ciasto pięknie wyrosło.
7. Po wyrośnięciu wyjmij ciasto na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia, odwracając szybkim ruchem miskę do góry nogami.
8. W razie potrzeby ciasto delikatnie spłaszcz tak, aby miało około 6 cm wysokości.
9. Odstaw w ciepłe miejsce na około pół godziny.
10. W piekarniku umieść naczynie z wodą i nagrzej do 250 °C.
11. Piecz chleb 20 minut, po czym zmniejsz temperaturę do 200 °C i piecz kolejne 25 minut.

To tyle! Pyszny chleb gotowy!

## Pieczywo bezglutenowe - nie tylko dla osób z nietolerancją

Co ważne ten przepis na bezglutenowe pieczywo nadaje się nie tylko dla osób, które mają nietolerancję glutenu, ale także np. dla wegan czy osób nietolerujących laktozy lub białek mleka, ponieważ drożdże rozpuszcza się w ciepłej wodzie, a nie w mleku [replica watches](#).

## Przepis na pieczywo bezglutenowe na zakwasie

Na koniec musimy jeszcze wspomnieć, że jeśli nie przepadasz za używaniem drożdży w pieczeniu chleba, śmiało możesz wykorzystać zakwas, który przygotujesz samodzielnie. Co prawda, drożdże usprawniają Przepis pochodzi ze strony [bezgluten.pl](http://bezgluten.pl). Wejdź i sprawdź inne przepisy.

# Wskazówki, jak upiec najlepsze pieczywo

prace, ale jest wiele osób preferujących pieczywo na zakwasie ze względu na jego prozdrowotne właściwości. Rzeczywiście dobrze przygotowany zakwas spuchnia i zakwasza ciasto, tak jak drożdże, ale **zawarte w nim bakterie kwasu mlekowego, wpływają pozytywnie na pracę jelit i wzmocnienie organizmu.**

Tego, [jak zrobić zakwas bez glutenu](#), dowiesz się z naszego bloga!

Mamy nadzieję, że nasz przepis na chrupiące pieczywo bezglutenowe przypadnie Ci do gustu. Powodzenia w pieczeniu!

Bezgluten.pl

# bezglutenowe, które na zawsze zagrości w Twojej kuchni!