



## Chleb chrupki bezglutenowy

★★★★★ (19)

30 minut +

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**1286 kcal** / 1 porcję (476 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 270.45 kcal 13.52%	Białko 8.76 g 17.52%	Węglowod. 35.86 g 13.28%	Tłuszcze 11.62 g 16.6%	Błonnik 4.42 g 17.68%	<b>GDA</b> <b>13.52%</b>
---------------------------------------	----------------------------	--------------------------------	------------------------------	-----------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Płatki owsiane górskie - 200g (20 łyżek stołowych)
- Mąka gryczana - 200g (1 ½ szklanki)
- Słonecznik, nasiona - 100g (10 łyżek stołowych)
- Siemię lniane - 50g (5 łyżek stołowych)
- Sezam, nasiona - 50g (5 łyżek stołowych)
- Woda ciepła - 350g (1 ½ szklanki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** W naczyniu wymieszaj wszystkie składniki i odstaw na 15 minut do napęcznienia. Po tym czasie dużą blaszkę wyłóż papierem do pieczenia.

**KROK 2:** Rozsmaruj równo masę na grubość około 3 mm i wyrównaj. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 170°C (najlepiej piec z termoobiegiem) i piecz około 60 minut.

**KROK 3:** Po 10 - 15 minutach pieczenia wyjmij blachę z piekarnika i ostрым nożem pokrój ciasto na kromeczki. Wstaw z powrotem do piekarnika. Podczas pieczenia trzykrotnie uchyl piekarnik na około 5 minut każdorazowo, by uwolnić parę wodną - chlebek będzie chrupiący.

**KROK 4:** Studź na kratce.

\*Chlebek można przechowywać w szczelnym pojemniku przez kilka tygodni.

Smacznego!

