

Nasz przepis na bogaty w białko i bezglutenowy chleb z czerwonej soczewicy

280 g mąki z czerwonej soczewicy

240 ml letniej wody

2 jajka

1/2 szklanki nasion chia

1/2 szklanki nasion słonecznika

1/2 szklanki nasion sezamu

2-3 łyżeczki soli

1 łyżka suszonych drożdży

Przygotuj drożdże, pozwalając im wyrosnąć w 240 ml letniej wody.

W tym samym czasie dodaj do miski 280 g mąki z czerwonej soczewicy, 1/2 szklanki nasion chia, 1,2 szklanki nasion słonecznika (lub dyni), 1/2 szklanki nasion sezamu, 2-3 łyżeczki soli i 2 jajka. Wymieszaj wszystko razem i dodaj mieszankę drożdżową. Za pomocą miksera wymieszaj wszystko na ciasto. Odstaw w ciepłe miejsce na około 40 minut. Rozgrzej piekarnik do około 200 stopni Celsjusza i wstaw do środka garnek z wodą. Piecz przez około 40 minut.

Smacznego, życzy wam wiejski sklepik Eden z Francji