

Nasz przepis na bogaty w białko, bezglutenowy chleb z czerwonej soczewicy:

280 g mąki z czerwonej soczewicy

300 ml letniej wody

3 jajka

1/2 szklanki nasion chia

1/2 szklanki nasion słonecznika

1/2 szklanki nasion sezamu

1,5 łyżeczki soli

1 łyżka suchych drożdży aktywnych

Rozpuść drożdże w 300 ml letniej wody. W międzyczasie połącz w misce 280 g mąki z czerwonej soczewicy, 1/2 szklanki nasion chia, 1/2 szklanki nasion słonecznika (lub dyni), 1/2 szklanki nasion sezamu, 1,5 łyżeczki soli i 3 jajka. Wymieszaj wszystko razem i dodaj mieszankę drożdżową. Wymieszaj mikserem, aż powstanie ciasto. Pozostaw do wyrośnięcia w ciepłym miejscu na około 40 minut. Rozgrzej piekarnik do około 180°C (350°F) i piecz przez około 50 minut.

Smacznego! Pozdrawiamy z Eden Farm Shop we Francji