



Chleb gryczany

Przepis na ten chleb dostałam na kursie dietyki i suplementacji. Jest tak prosty i genialny, że przekazuję go każdemu, kto dba o zdrowie i ceni jakość produktów.



przygotowanie
2 GODZINY
ROZŁOŻONE
NA 3 DNI



trudność
PROSTE



ilość porcji
1 CHLEB

SKŁADNIKI

- kasza gryczana biała, niepalona 500 g
- woda
- sól 3 łyżeczki
- ulubione pestki/ nasiona

WYKONANIE

- 1** Dzień 1., wieczór: Kaszę gryczaną zalej wodą do poziomu kaszy i zostaw na całą noc.
- 2** Dzień 2., rano: przemieszaj kaszę i uzupełnij poziom wody.
Wieczór: zblenduj kaszę z wodą na półgładko i dodaj 3 łyżeczki soli i ulubione pestki/ orzechy. Wlej masę do keksówki i pozostaw na noc pod ręcznikiem.
- 3** Dzień 3.: rozgrzej piekarnik: termoobieg 200 stopni. Piecz chleb przez około godzinę.
Wyjmij chleb i sprawdź, czy spód jest dopieczony, jeśli nie, włoś z powrotem na 10 min.
- 4** Odstaw do ostygnięcia- najlepiej do góry nogami, aby woda mogła odparować.
Jeśli nie jesz dużo chleba, podziel go na pół i zamroź na inny dzień.

Wartość odżywcza, 1 chleb: Kcal: 1715 B: 66 g T: 15 g W: 357 g