



KURS On-line

Jak wyhodować zakwas i cieszyć się udanymi wypiekami bez glutenu!

MODUŁ III - CHLEB

SUKCES UDANEGO PIECZYWA

Przewagą chleba bezglutenowego na zakwasie nad tym tradycyjnym jest to, że nie wymaga aż tyle zachodu i pracy. Tradycyjne ciasto na chleb trzeba co jakiś czas rozciągać i składać.

Z bezglutenowym nie ma tego problemu. Takiego chleba nawet lepiej jest **nie dotykać i nie ruszać, by go nie odpowietrzyć.**



Sukcesem udanego pieczywa, jest głównie dobry zakwas. Do pieczenia używamy tylko mocno pracującego zakwasu. Pamiętaj, że nie zawsze dziury są mocno widoczne z boku słoika. Czasem lepiej widać z góry, jak mocno zakwas pracuje. Jeśli jest napowietrzony, możesz zaczynać.

Pamiętaj, że im starszy zakwas, tym silniejszy. Początkowo więc chleby nie będą aż tak okazałe. Z czasem będą coraz lepiej rosnąć, a chlebki będą wychodzić coraz smaczniejsze.



KURS On-line

Jak wyhodować zakwas i cieszyć się udanymi wypiekami bez glutenu!

MODUŁ III - CHLEB

WYRABIANIE CIASTA NA CHLEB

Jeśli przerabiasz kurs razem ze mną, to pewnie masz już przygotowany i wyrośnięty zaczyn na chleb. Teraz czas na przygotowanie chleba.

Są dwie możliwości. Można upiec chleb w foremce, a można zrobić bochenek i upiec w garnku/naczyniu żaroodpornym.

Ja zachęcam, byś przygotowała taki bochenkowy chleb, a wtedy foremkowy będzie już dla Ciebie tzw "bułką z masłem".

Chleb bezglutenowy, upieczony w naczyniu żaroodpornym ma puszysty, miękki miąższ i chrupiącą skórę, czyli coś co w świeżym pieczywie kochamy najbardziej, prawda?

Teraz pokażę Ci jak tego dokonać.

Mam nadzieję, że podążasz za mną i Twój zaczyn na chleb jest już wyrośnięty i gotowy do pieczenia. Zapraszam do wspólnego przygotowania pysznego chleba na zakwasie!

Oznacz mój profil @nicponwkuchni na Facebooku czy Instagramie, bym mogła zobaczyć Twoje postępy.

Dodaj hashtag: #zakwasyznicponiem



KURS On-line

Jak wyhodować zakwas i cieszyć się udanymi wypiekami bez glutenu!



MODUŁ III - CHLEB

PRZEPIS NA CHLEB BEZGLUTENOWY

ZACZYN:

- ¼ szklanki zakwasu
- 1 szklanka mąki ryżowej białej
- ¾ szklanki wody

CHLEB:

- 2,5 szklanka mąki ryżowej białej
- 1 szklanka skrobi ziemniaczanej lub tapioki
- 3 łyżki łupin babki jajowatej
- 3 łyżki oleju
- 1,5 łyżeczki soli
- 2-2,5 szklanki wody
- Cały zaczyn

1. Wieczorem, dzień przed pieczeniem przygotuj zaczyn. Wymieszaj wszystkie składniki w szklanej lub plastikowej misce, przykryj czystą, wilgotną ścierką i odstaw w ciepłe miejsce bez przeciągów.
2. Rano wszystkie składniki na chleb wymieszaj i wyrabiaj kilka minut. Powstanie gęste, ale lepkie ciasto.
3. Posmaruj je lekko olejem, przykryj miskę i odstaw w ciepłe miejsce na ok 2,5 godziny. W tym czasie przygotuj koszyczek lub sitko. Wyłóż je czystą ściereczką lub gazą. Posyp mąką ryżową.
4. Uformuj z ciasta bochenek, nie zagniatając go zbyt mocno i włóż do koszyczka. Przykryj i odstaw do wyrośnięcia na ok 1-2 godziny w ciepłe miejsce. Możesz również wstawić go do lodówki na ok 8-10 godzin do garowania na zimno. W czasie wyrastania ciasta rozgrzej piekarnik do 240 st. C z naczyniem żaroodpornym lub żeliwnym garnkiem w środku. Piecz to naczynie w gorącym piekarniku ok. pół godziny, by mocno się rozgrzało.
5. Wyrośnięty chleb wyjmij z koszyczka na blat, przykładając do ciasta papier do pieczenia i odwracając koszyczek. Możesz teraz naciąć chleb. Przełóż go do gorącego naczynia razem z papierem do pieczenia. Przykryj i wstaw do gorącego piekarnika. Piecz w 240 st. C przez 20 minut, po czym obniż temperaturę do 200 st. C i odkryj pokrywkę. Piecz tak znów 20 minut. Po tym czasie wyłącz piekarnik. Wyjmij chleb i ostudź na kratce. Przekrój dopiero zupełnie wystudzony.



KURS On-line

Jak wyhodować zakwas i cieszyć się udanymi wypiekami bez glutenu!

MODUŁ III - CHLEB

Zobacz filmy z każdego etapu przygotowania chleba.

Kliknij w ikonkę kamery lub zeskanuj kod QR na Twój telefon, jeśli masz wydrukowane te materiały :)

PRZYGOTOWANIE CIASTA - I GAROWANIE:



FORMOWANIE BOCHENKA I KOSZYK - II GAROWANIE:



PRZEKŁADANIE Z KOSZYKA I PIECZENIE:



PRZEKROJENIE I EFEKT KOŃCOWY





KURS On-line

Jak wyhodować zakwas i cieszyć się udanymi wypiekami bez glutenu!

MODUŁ III - CHLEB

PRZEPIS NA CHLEB W FOREMCE

ZACZYN:

- ¼ szklanki zakwasu
- 1 szklanka mąki ryżowej białej
- ¾ szklanki wody

CHLEB:

- 2 szklanki mąki owsianej - 240g
- 1 szklanka skrobi ziemniaczanej - ok. 160g
- 1 szklanka skrobi z tapioki
- 2 łyżki łupin babki jajowatej
- 1 łyżka oleju
- 1½ łyżeczki soli
- 1 łyżeczka cukru
- 2 szklanki letniej wody
- Cały zaczyn

1. Wieczorem, dzień przed pieczeniem przygotuj zaczyn. Wymieszaj wszystkie składniki w szklanej lub plastikowej misce, przykryj czystą ścierką i odstaw w ciepłe miejsce bez przeciągów.
2. Wszystkie składniki na chleb wymieszaj i wyrabiaj kilka minut.
3. Ciasto przelej do wyłożonej papierem do pieczenia foremki i odstaw do wyrośnięcia w ciepłe miejsce na ok. 2 godziny.
4. Piekarnik nagrzej do 180 °C i piecz ok 40 minut.
5. Po upieczeniu uchyl drzwiczki piekarnika na kilka minut, po czym wyjmij chleb z foremki i połóż na kratce do wystudzenia.

Zobacz film z przygotowania chleba.



KURS On-line

Jak wyhodować zakwas i cieszyć się udanymi wypiekami bez glutenu!



MODUŁ III - CHLEB

PODSUMOWANIE

Podaję Ci mój ulubiony sposób na upieczenie pysznego bezglutenowego bochenka. Często jednak go modyfikuję, używając różnych mąk. Ciebie również namawiam do eksperymentów.

To nie jest tak, że musisz trzymać się sztywno przepisów znalezionych w internecie. To jest zgubne i często prowadzi do tego, że mamy w domu miliony mąk, które używamy tak rzadko, że kończy się im data ważności, zanim je zużyjemy.

W bezglutenowych wypiekach najważniejsza jest konsystencja.

Jeśli wiesz do jakiej konsystencji dążyć, wtedy poradysz sobie z dostosowaniem przepisów pod kątem własnych preferencji i wymagań diety.. Sprawdź więc powyższe filmiki i zobacz jaką konsystencję powinien mieć ten chleb i użyj mąki, jaką lubisz czy to jaglaną, gryczaną czy owsianą w połączeniu ze skrobią ziemniaczaną lub z tapioki. Zapewniam, że każdy rodzaj się tutaj nada, jako alternatywa mąki ryżowej. Smak może będzie różny, ale na pewno warto wypróbować i eksperymentować. Zachęcam Cię do tego!

W moim ebooku z przepisami bezglutenowymi na zakwasie, pokazałam podstawowe odpowiednią konsystencję różnego rodzaju wersji ciasta. Inna jest na chleb foremkowy, inna na bochenkowy, inna na bułeczki, drożdżówki czy rogaliki a jeszcze inna na ciasto.

W ebooku znajdziesz filmy, więc będziesz wiedzieć czy konsystencja ciasta jest właściwa, Jeśli nie masz ebooka, zachęcam do zakupu. Jak widzisz, prowadzony dobrze zakwas ciągle rośnie, więc nadwyżki warto wykorzystać na różne przepisy. Sprawdź jakie przepisy tam znajdziesz: >> EBOOK





NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Dziękuję za udział!

Mam nadzieję, że teraz z większą odwagą zabierzesz się za hodowanie zakwasu i pieczenie bezglutenowego chleba i innych wypieków na zakwasie.

Z niecierpliwością czekam na zdjęcia Twoich dzieł. Oznacz je hashtagem **#zakwasyznicponiem** i oznacz moje profile **@nicponwkuchni** na Facebooku czy Instagramie.

Jeśli masz jakieś uwagi, napisz do mnie na kontakt@nicponwkuchni.pl

Dziękuję za udział! Niech w Twoim życiu bez glutenu nastąpi nowa jakość. Taka jest moja misja i tego Ci życzę. Powodzenia!



Karolina

Nicponwkuchni.pl

Karolinanicpon.pl

Facebook: [Nicpoń w kuchni Blog kulinarny](#)

Instagram: [@nicponwkuchni](#)