



KURS On-line

Jak wyhodować zakwas i cieszyć się udanymi wypiekami bez glutenu!

WSTĘP

Cześć!

Bardzo mi miło, że zaufałaś mi i postanowiłaś nauczyć się sztuki hodowania bezglutenowego zakwasu i pieczenia chleba na zakwasie.

Od razu zaznaczę, że będę pisać w formie żeńskiej, gdyż wiem że większość osób, które kurs kupiło, to kobiety. Mam nadzieję, że jeśli jesteś mężczyzną, nie będziesz mieć mi tego za złe. :)

Kurs jest rozbudowaną wersją wyzwania #zakwasyznicponiem, które wiele osób zakończyło pełnym sukcesem - pysznym wyrośniętym, mięciutkim i chrupiącym bochenkiem bezglutenowego chleba. Co mnie cieszy najbardziej, to fakt, że mnóstwo z tych osób, piecze teraz te chlebki regularnie, a ich zakwasy są silne i cały czas aktywnie używane. Mam nadzieję, że i Tobie, po zakończeniu kursu pieczenie bez glutenu na zakwasie będzie przychodziło z łatwością.

Niniejszy kurs, zbudowany jest z plików PDF z filmami, które odtworzysz po kliknięciu w oznaczone miejsce w dokumencie.

Składa się z trzech modułów: Zakwas, Zaczyn i Chleb. Czyli każdy z etapów potrzebnych do stworzenia pysznego chleba jest umieszczony w osobnym module.

Przerabiając te dokumenty jeden po drugim i od razu wprowadzając wiedzę w życie, po zakończeniu kursu będziesz mieć aktywny, gotowy do pieczenia zakwas i pyszny, miękki, bezglutenowy chleb.



KURS On-line

Jak wyhodować zakwas i cieszyć się udanymi wypiekami bez glutenu!

Przerabiając te dokumenty jeden po drugim i od razu wprowadzając wiedzę w życie, po zakończeniu kursu będziesz mieć aktywny, gotowy do pieczenia zakwas i pyszny, miękki, bezglutenowy chleb. Mam nadzieję, że ta forma będzie wygodna i odpowiednia dla Ciebie.

Podzieliłam kurs na kilka modułów. Będziemy po kolei przechodzić wspólnie przez każdy z etapów.

Po ukończeniu kursu będziesz wiedzieć m.in.:

1. Jak hoduje się zakwas, by był silny i służył długie lata,
2. Jak piecze się chleb bezglutenowy na zakwasie w formie bochenka lub w foremce,
3. Jak zamieniać znane wcześniej przepisy na drożdżach, na przepisy na zakwasie,
4. Jak zamieniać różne mąki bezglutenowe, które są w przepisach na inne mąki, odpowiednie dla Ciebie,
5. Jeśli zakupiłaś kurs z bonusowym ebookiem, poznasz kilkanaście przepisów na nietuzinkowe dania na zakwasie.

Moim celem jest byś po ukończeniu kursu samodzielnie mogła tworzyć przepisy i dostosowywać je pod własne wymagania, byś nabrała odwagi w zamianie mąk z przepisów pod te, które masz do dyspozycji. Zaoszczędzi Ci to mnóstwo czasu i pieniędzy. ;) Powodzenia!



KURS On-line

Jak wyhodować zakwas i cieszyć się udanymi wypiekami bez glutenu!

PRZYGOTUJ SIĘ I DZIAŁAJ!

Zanim zaczniemy, przygotuj sobie odpowiedni sprzęt i składniki. Najlepiej uczy się przez działanie, więc mam nadzieję, że każdy moduł kursu, będziesz od razu wprowadzać w praktyce. :) Chętnie zobaczę Twoje postępy, więc zachęcam do oznaczania moich profili na Facebooku czy Instagramie z hashtagem jak w wyzwaniu #zakwasyznicponiem

Na początku wystarczą tylko składniki zakwasu, ale w dniu pieczenia, musisz mieć już skompletowany cały sprzęt i produkty potrzebne do wypieku chleba.

Sprzęt:

- 1 stoik o poj. ok. 1 litra
- Łyżka najlepiej drewniana
- 1 duża miska
- 1 średnia miska
- Głębokie naczynie żaroodporne lub garnek żeliwny z pokrywką
- 1 arkusz papieru do pieczenia
- Ostry nożyk
- Koszyk lub duże sitko

Zakwas:

- Mąka ryżowa - ok. 1 szklanka
- Mąka gryczana pełnoziarnista
- Letnia przegotowana lub przefiltrowana woda
- 1 łyżeczka wody z ogórków kiszonych

Chleb:

- Mąka ryżowa (ok 2 szklanek)
- Skrobia ziemniaczana
- Łupiny babki jajowatej
- Olej
- Sól
- Woda

Zamienniki mąk:

- Ryżowa: sorgo, kukurydziana, jaglana.
- Gryczana: owsiana, ryżowa pełnoziarnista
- Skrobia ziemniaczana: z tapioki



Uzupetnij zapasy!

Jak wyhodować zakwas i cieszyć się
udanymi wypiekami bez glutenu!

LISTA ZAKUPÓW

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

NOTATKI

.....
.....
.....
.....