

TRZY PRZEPISY NA ZDROWY CHLEBEK

(Odpowiednie dla diety pH, pod warunkiem bardzo dokładnego żucia, chlebek jaglany jest bezglutenowy, także orkiszowy bywa tolerowany przez niektórych łagodniejszych bezglutenowców. Oczywiście wszystkie przepisy są bezcukrowe, bezmleczne i wegańskie).

(1) Orkiszowe Czapati

Składniki:

- ok. 250 g pełnoziarnistej orkiszowej mąki razowej
- ok. 150 ml letniej wody
- sól

Z mąki, wody i soli zagnieść w misce miękkie, wilgotne ciasto. Następnie wyrabiać je kilka minut w razie potrzeby podsypując mąką. Następnie skropić wodą, przykryć ściereczką i odstawić na conajmniej pół godziny (nie jest to konieczne). Następnie uformować z ciasta wałek, podzielić na 15 części i lepić z nich małe okrągłe placuszki. Piec na suchej rozgrzanej patelni. Kiedy brzegi zaczną się lekko wywijać przewrócić na drugą stronę i piec aż nie zaczną się nadymać. Wtedy szczypcami przenieść je bezpośrednio nad ogień i piec do chwili aż się ładnie nadmie a na powierzchni pojawią się lekko brązowe plamki.

(2) Chlebki jaglane z pokrzywą

Składniki:

- 3/4 szklanki kaszy jaglanej
- mała wiązka pokrzyw
- jeden ziemniak
- woda
- sól

Kaszę wyprażyć na patelni, przelać kilka razy wrzątkiem, wysuszyć i zmielić na mąkę (np. w młynku do kawy). Dodać ugotowanego ziemniaka. Posiekane pokrzywy (same szczytowe listki, bez żyłkowania). Posolić. Następnie wlewać stopniowo letnią wodę - tyle, ile trzeba, aby powstało nadające się do formowania ciasto.

Następnie odstawić na pół godziny (nie jest to konieczne). Formować placuszki i piec na suchej patelni. Jeśli na początku brak nam jeszcze wprawy i ciasto jest zbyt kruche, można ułatwić sobie lepienie z pomocą gotowej razowej mąki bezglutenowej.

(3) Pyszne chlebki żytnie z czarnuszką

(odpowiednie raczej dla zdrowych, nie nadają się zwłaszcza dla bezglutenowców)

Składniki:

- szklanka razowej mąki żytniej
- czarnuszka i/lub kminek
- woda
- sól

To najprostsz i najsmaczniejszy chleb świata. Jeżeli jemy chleb, to najczęściej właśnie taki.

Z podanych składników zagnieść plastyczne ciasto. Formować jak najcieńsze małe placuszki.
Piec na suchej patelni z obu stron na średnim ogniu.
Pychotka!

