



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl



Chleb bezglutenowy bez cukru - przepis

To chleb migdałowy spulchniany proszkiem do pieczenia, bez drożdży i długiego wyrastania. Łuski babki jajowatej pomagają nadać mu strukturę, a jajka są ubijane przed połączeniem masy. Krojenie rozpocznij dopiero wtedy, gdy bochenek całkowicie wystygnie.

Porcje: 12 kromek

Składniki

- 2 duże białka w temperaturze pokojowej
- 2 całe jajka w temperaturze pokojowej
- 200 g mąki migdałowej
- 30 g roztopionego masła lub oliwa według wariantu źródła
- 20 g łusek babki jajowatej (4 łyżki) lub 2 łyżki łusek w proszku
- 1 i 1/2 łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki gumy ksantanowej
- szczypta soli
- 120 ml ciepłej wody

Przygotowanie krok po kroku

1. Piekarnik ustaw na 180°C przy grzaniu bez termoobiegu lub 160°C z termoobiegami. Formę 18 x 9 cm wyłóż papierem.
2. Przez 2 minuty ubijaj 2 jajka razem z 2 dodatkowymi białkami. Masa powinna się spenić i podwoić objętość.
3. W osobnym naczyniu połącz suche składniki. Do ubitych jajek dodaj masło i wodę, następnie wsyp suchą mieszankę. Połącz krótko do uzyskania gładkiego ciasta.
4. Przełóż masę do przygotowanej formy i piecz około 45 minut. Nóż wbity w środek powinien wyjść czysty. Przed krojeniem pozostaw bochenek do całkowitego ostygnięcia.

Uwagi

Uwaga: W wariantcie bardziej puszystym oddziel żółtka i ubij je do jasnej masy, a białka do sztywnej piany. Połowę piany połącz z żółtkami na początku; pozostałą część dodaj szpatułką dopiero po suchych składnikach.

Uwaga: Skontroluj wierzch po 35 minutach. Gdy mocno brązowieje, osłoń go folią. W formie 9 x 5 cali chleb wyjdzie niższy. Szary lub fioletowy odcień może wynikać z rodzaju łusek babki i według autora nie zmienia smaku.

Źródło przepisu: <https://sugarfreelondoner.com/almond-flour-bread-keto-bread-recipe/>