



CHLEB PEŁNOZIARNISTY OWSIANO-GRYCZANY

Składniki:

- 1 szklanka bezglutenowych płatków owsianych
- 1 szklanka bezglutenowej kaszy gryczanej (niepalonej)
- 1/2 szklanki ziaren sezamu
- 1/2 szklanki ziaren słonecznika
- 3 jajka
- 1 łyżeczka soli

Wykonanie:

- kaszę zalać wrzącą wodą i odstawić na 2 – 3 godziny (kasza powinna wchłonąć całą wodę)
- płatki owsiane zalać wrzącą wodą i odstawić na 15 minut
- z kaszy i płatków zlać wodę, która nie została wchłonięta
- jajka roztrzepać w misce, dodać pozostałe składniki i dokładnie wymieszać
- włożyć do wyłożonej papierem do pieczenia niedużej foremki
- piec w nagrzanym piekarniku przez około 60 minut w temperaturze 170°C

 www.DietaBezglutenowa.pl