

Хлеб из зеленой гречки

Татьяна Кузнецова

- 2.5 чашки зеленой гречки;
- 1 чашка сока пробиотической капусты;
- 1 ч.л. соли;
- 0.5 ч.л. соды (при необходимости – см. ниже).

Замочить гречку в чистой воде на 2-6 часов, промыть от слизи, отбросить на сито или дуршлаг, дать стечь воде. Положить в блендер гречку, жидкость, соль, все смешать в пасту. Вылить тесто в форму, в которой будете выпекать (удобнее – кирпичик), накрыть пакетом и оставить в теплом месте на сутки для ферментации. Через сутки посмотреть, подошло ли тесто. Если оно заметно подросло, аккуратно поставить в нагретую духовку и выпекать. Если не подошло (такое иногда бывает), быстро вмешать соду. Тесто начнет пениться. Стараясь не нарушить пузыри, снова перелить в форму и поставить в духовку. Выпекать при температуре 180-200°C около часа, либо в мультиварке на выпечке – 60 мин., через 40 минут перевернуть.

Хлеб Малео

- 0,5 стакана миндального молока
- 2 яйца
- 2 стакана миндальной муки
- 1-2 ст.л. меда (при росте кандиды используйте стевию)
- Ванилин
- 0,2 ч.л. розовой гималайской соли
- 0,2 ч.л. соды
- 1 ст.л. корицы

Разогрейте духовку до 160 градусов. Пока она нагревается, взбить в большой миске блендером миндальное молоко. Добавьте яйца, мед, ванилин, соль, соду и корицу. Взбейте блендером до однородной массы. Выложите тесто в смазанную маслом форму для выпечки. Выпекайте 12-15 минут.

Сырой хлеб из пророщенного нута

- 300 мл предварительно пророщенного нута пропустить через электромясорубку (можно измельчить в блендере, комбайне),
- 150 мл очищенных семечек подсолнечника смолоть в кофемолке,
- соль по вкусу,
- 1 ч.л. специй,
- 1-2 зубчика чеснока пропустить через мясорубку вместе с нутом,
- 2 ч.л. молотой в кофемолке сушеной морской капусты или других водорослей,
- 2 ст.л. травяной муки или свежей измельченной зелени, например, укропа.

Все ингредиенты вымесить в миске. Теперь нужно сформовать хлеб. Можно брать небольшую прямоугольную форму и укладывать массу по 70 грамм. Сразу выложить из формы на противень, можно застелить пергаментом. Получается 5 прямоугольных кусочков толщиной 1 см. Подсушивать в открытой духовке при 50°C один час, можно дольше. Можно использовать для бутербродов.

Масляный бездрожжевой кулич без глютена!

Мука – 500 г (амарантовая или миндальная, можно и рисовую – она нейтральная)
Стевия или сырой органический мед по вкусу
Молоко ореховое – 0,5 стакана
4 яйца
Масло сливочное (топленое, можно добавить немного кокосового) – 200 г
Разрыхлитель – 10 г
Изюм – 150 г
Ваниль по вкусу

Хорошо взбить до однородной массы масло, стевию (или мед), яйца.
Добавить теплое ореховое молоко и муку, просеянную с разрыхлителем. Снова все хорошенько перемешать. Добавить изюм и ваниль.
Формы смазать маслом, обсыпать мукой (можно ореховой), выложить тесто в формы, заполнив до половины.
Духовку нагреть до 180°C. Выпекать куличи 40 минут. Во время выпечки тесто хорошо подойдет. Готовность проверить зубочисткой.

Жлебушек из цуккини

Вероника Хейнц

Пирог из цуккини
Тесто:
180 гр миндальной муки
1,5 чл соды
1/4 соли
200гр цуккини
3 яйца
1 ст ложечка меда
1 очень спелый банан
1 ст л кокосового масла

Приготовление:

1. Цуккини натереть на терке, посолить и оставить на 20 мин.
2. Затем отжать и слить воду из цуккини.
3. Смешать цуккини со всеми СУХИМИ ингредиентами
4. В отдельной мисочка смешать яйца и растопленное кокос масло
5. Аккуратно Смешать все ингредиенты

6. Выложить тесто в форму, выпекать 35-40 мин при 175 градусах

У хлебушка сладковатый вкус. Хранится в холодильнике до пяти дней:) очень вкусно к чаю или с кабачковой икрой:) приятного аппетита!