
230. "Chleb z fermentowanego teffu z kaszą gryczaną" / "Fermented teff and buckwheat groats bread"

Dziś w Atelier Smaku prawdziwa rewelacja dla miłośników bezglutenowego [pieczywa](#). Chleb z fermentowanego teffu i kaszy gryczanej, bez drożdży i zakwasu. Niewielki nakład pracy, chociaż trochę rozciągnięty w czasie, a smak idealny!

Produktów do pieczenia, gotowania oraz gotowych rozwiązań szukajcie w [Incola](#). Polecamy, smacznego i na zdrowie!

Today, the Atelier of Taste has a real treat for gluten-free bread lovers: fermented teff and buckwheat groats bread without yeast or leavening. It's not much work, though it's stretched over a longer time and the flavour is just perfect!

You'll find the ingredients for baking and cooking as well as ready-made solutions in [Incola](#). We do recommend it! Enjoy it! It's good for you!

Czas przygotowania: 3 dni (na raty) / 3 days (in stages)

Ilość: 1 foremka / 1 bread pan

Składniki / Ingredients:

- 200 g mąki z teffu / 200 g teff flour
- 20 dag niepalonej kaszy gryczanej / 200 g unroasted buckwheat groats
- 10 dag mąki ryżowej / 100 g rice flour
- 50 g ziaren słonecznika / 50 g sunflower seeds
- 2 łyżki mielonej łuski babki jajowatej / 2 tablespoons of ground blond psyllium husk
- 1 łyżeczka soli / 1 teaspoon salt
- 700 ml letniej wody / 700 ml lukewarm water

Sposób przygotowania:

Do miski wsypujemy mąkę z teffu, kaszę gryczaną i sól, mieszamy i wlewamy 500 ml letniej wody. Całość dokładnie mieszamy, a następnie przykrywamy ściereczką i stawiamy w ciepłe miejsce na 2 doby. W tym czasie, musimy od czasu do czasu zamieszać ciasto. Po dwóch dniach, gdy surowe ciasto zacznie fermentować, miksujemy je na jednolitą masę. Dodajemy mąkę ryżową, babkę jajowatą, słonecznik i dokładnie mieszamy łyżką, dolewając około 200 ml wody, aby po zamieszaniu uzyskać ciasto o konsystencji rzadkiego ciasta na racuchy.

Ponownie przykrywamy ściereczką i odstawiamy jeszcze na 12 godzin. Następnie wylewamy ciasto do wysmarowanej olejem i oprószonej mąką ryżową foremki, wierzch masy wygładzamy ręką zanurzoną w oleju i wstawiamy do piekarnika nastawionego na 40°C, lub w ciepłe miejsce na 2 godziny. Nastawiamy piekarnik na 180°C z termoobiegiem i pieczemy chleb około 50-60 minut. Chleb wykładamy z foremki na drucianą kratkę, aby przestygł i odparował. Smacznego i

na zdrowie!

Put the teff flour, buckwheat groats and salt into a bowl. Mix it and add 500 ml of lukewarm water. Mix it all together thoroughly and then cover it with a tea towel. Leave it in a warm place for two days. During that time, you must stir the dough from time to time. After two days, when the raw dough starts fermenting, blend it until it's smooth. Add rice flour, blond psyllium and sunflower seeds. Mix it all thoroughly with a spoon and add about 200 ml water, so that after mixing you receive dough whose texture resembles that of a thin pancake dough. Cover it with a tea towel again and put it aside for another 12 hours. Then, pour the dough into a bread pan greased with oil and sprinkled with rice flour. Smooth the dough's surface out with your hand and put it into an oven set at 40°C or in a warm place for 2 hours. Set the oven to 180°C with air circulation and bake the bread for about 50-60 minutes. Take the bread out of the bread pan onto a grid so that it cools and lets the steam out. Enjoy it! It's good for you!

When you have no time to cook, visit our shop for other dishes: <https://ateliersmaku.pl/sklep/>