

Хлеб из зелёной гречки

Ингредиенты

- 200 гр или 1 стакан зелёной гречки
- 30 гр или 1/3 стакана семян чиа
- 0,5 стакан кокосового молока или 0,5 стакана воды
- 3 ложки оливкового масла
- 1/3 ч.л. разрыхлителя или 1/3 ч.л. соды, гашенной яблочным уксусом
- 1/3 ч.л. соли
- специи и травы по вкусу: прованские травы, чеснок, кориандр, семечки

Приготовление

- Предварительно замочить зеленую гречку на несколько часов (можно на ночь), затем хорошо промыть, откинуть на сито
- Семена чиа залить молоком/ водой на 30 минут, чтобы они впитали всю жидкость и разбухли
- Все ингредиенты взбить в блендере (гречка, чиа, разрыхлитель, соль, специи), чтобы основная масса гречки осталась крупными частицами. Если сделать однородную массу, то хлеб будет плотным и низким
- Форму для хлеба/кексов застелить бумагой, выложить массу и сверху посыпать семечкам
- Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 1,5-2 час
- Обязательно дать отдохнуть минимум 30 минут

Хлеб из киноа и семян кунжута

Ингредиенты

- 100 гр темного льна
- 100 гр киноа
- 100 гр кунжута
- 2 яйца
- 1 ч.л. соли
- 50 гр семян подсолнечника
- 50 гр миндальной муки
- 50-60 гр воды
- 1 ч.л. кумина
- 1 ч.л. кардамона

Приготовление

- Семена заранее промыть, просушить, замачивать не нужно
- Киноа и лён измельчить блендером до состояния муки (но не пыли)
- Отделить белки от желтков, белки с щепоткой соли взбить до острых пиков
- Смешать лён, киноа, миндальную муку, кунжут, желтки, специи, соль, 25-30 гр. воды
- Далее, аккуратно вмешать белки, тесто должно быть как мокрый песок для куличиков (если нужно, то добавить остатки воды)
- Выложить тесто в форму, можно проложить бумагой
- Сверху посыпать кунжутом и семенами подсолнечника
- Выпекать 50 минут при 170-180 градусах в зависимости от духовки

Кокосовый хлеб

Ингредиенты

- 4 больших яйца
- 3-4 ложки оливкового масла
- 100 гр кокосовой муки
- 30 гр семян льна мелкого помола
- 2 спелых банана
- 1,5 ч.л. разрыхлителя (или 1 ч. ложку порошка винного камня)
- 10 гр морской соли
- 1 ч.л.(3г) корицы
- кокосовое масло для смазывания формы

Приготовление

- Разогреть духовку до 180 градусов
- Смешать муку, соль, разрыхлитель, корицу
- Взбить яйца
- Размять бананы в пюре
- Добавить банановое пюре к взбитым яйцам и добавить мучную смесь
- Смазать маслом форму для хлеба
- Выложить тесто в подготовленную форму и посыпать сверху семенами
- Выпекать 50-60 минут, пока не станет золотисто-коричневым и зубочистка, вставленная в центр, не будет выходить чисто
- Дать хлебу остыть в форме в течение 10 минут, а затем перевернуть на решетку

Хлеб из нутовой муки и псилиума

Ингредиенты

- 300 гр нутовой муки
- 5 гр псилиума
- 2 яйца
- 200 мл воды
- 20 гр топленого масла
- 2 гр шафрана
- соль перец по вкусу
- семена тыквы/кунжута для посыпки

Приготовление

- Смешать все сухие ингредиенты
- В миску разбить 2 яйца, всыпать сухие ингредиенты, замешать, подливая теплую воду
- Скатать тесто в шар и даем ему постоять 20 минут
- Смазать жаропрочную форму топленным маслом, выложить тесто в форму, смазать и его топленным маслом, оставить на 30 минут
- В разогретую до 200 градусов духовку ставим хлеб и выпекаем 40 минут

Хлеб из льняной муки

Ингредиенты

- 3 больших яйца
- 70 гр льняной муки
- 50 гр оливкового масла
- 1 ч.л. разрыхлителя (или 1 ч.л. порошка винного камня)
- 1/2 ч.л. семян кунжута
- 1/2 ч.л. семян льна
- 1/2 ч.л. соли

Приготовление

- Муку высыпать в глубокую миску
- Добавить разрыхлитель и оливковое масло
- Вбить яйца и посолить
- Тщательно вымесить тесто
- Сформировать булочку, сделать неглубокие надрезы и присыпать кунжутом и льном
- Выложить в смазанную маслом форму
- Поместить в разогретую до 180 градусов духовку на 30–35 минут

Миндальный хлеб

Ингредиенты

- 150 гр миндальной муки
- 6 яичных белков
- 1,5 ч.л. разрыхлителя (или 1 ч. л. порошка винного камня)
- 3-4 ст.л. растопленного сливочного масла
- $\frac{3}{4}$ ч.л. соды
- 3 ч.л. яблочного уксуса
- 2 ст.л. кокосовой муки

Приготовление

- Разогреть духовку до 190 градусов
- Отделить белки от желтков
- В белки добавить разрыхлитель или винный уксус, взбивать венчиком до появления мягких пиков
- В блендере или комбайне смешать миндальную муку, сливочное масло, соду, уксус, кокосовую муку и смешать до однородной массы
- Далее, аккуратно вмешать белки в массу
- Выложить в смазанную маслом форму (можно проложить пекарской бумагой)
- Выпекать 30 минут (проверять готовность деревянной шпажкой) и дать остыть

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!