

## Gluténmentes kenyér - Gosztonyi Istvánné

Ma 3 féle lisztből sütöttem kenyeret, szeretek kísérletezni, és mondhatom nagyon-nagyon finom lett!

Hozzávalók: 40 dkg Old Miller liszt,10 dkg TAC liszt,10 dkg Smart Miller,500ml langyos víz,2,5 dkg budafoki élesztő,1 lapos teáskanál cukor,12 gr psyllium,2 evőkanál burgonya pehely,0,5 dl olaj, só.

Elkészítés: a vizet langyosra melegítjük, majd belemorzsoljuk az élesztőt, lefedjük és hagyjuk felfutni.(pár perc)

Amíg az élesztő kel, addig összekeverjük a többi hozzávalót, mikor már az élesztőnk is jó, akkor azt is hozzá adjuk, és jól összekeverjük. (nem mixerrel, mert akkor 1 nagyon lukas kenyérünk lesz), csak kézzel, főzőkanállal. (ha esetleg túl keménynek találjuk, akkor lehet még 1 nagyon kevés vizet hozzá adni) Amikor már sima, akkor sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük (ha nincs papírunk, akkor jó az olajjal kikent és lisztezett tepsi is) Megkenjük a tetejét olajjal, bevágjuk, és letakarva kb 30 percet hagyjuk kelni. Amikor meg kelt, akkor előmelegített sütőbe (nem túl forró) tesszük, és kb 60-70 perc alatt készre sütjük. Nem tudok hőfokot mondani, mert nekem egy 1000éves Karancs gáz tűzhelyem van, abban a legkisebb lángon sütöm. De szükséges is így csinálni, mert volt hogy próbáltam picit nagyobb lángon, rövidebb ideig, és úgy picit ragadt belül, nem sült át rendesen! A héja ropogós, belül finom puha, szerintem 2-3 napig is fogyasztható. Én minden kenyeremet hűlés után felszeletem, és lefagyasztom, amikor fogyasztani szeretném, akkor mikróban felmelegítem, olyan mintha akkor sütöttem volna. Ha kevesebb mennyiségből sütünk, akkor értelem szerűen kevesebb a sütési idő is. Jó étvágyat kívánok hozzá!

