



Ευ Ζην / Ψωμιά και Ζύμες

Ψωμί χωρίς γλουτένη

20'

Χρόνος
Εκτέλεσης

50'

Χρόνος
Ψησίματος

1

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Ανακατεύουμε το αλεύρι, το αλάτι και τη σόδα σε ένα μεγάλο μπολ.
- Φτιάχνουμε ένα μικρό λάκκο στη μέση και ρίχνουμε το λάδι και το γιαούρτι που το έχουμε αραιώσει με τη μπίρα.
- Ανακατεύουμε με ένα ξύλινο κουτάλι για να ενωθούν τα υλικά και έπειτα ζυμώνουμε με το χέρι μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα.
- Πλάθουμε ένα καρβελάκι και χαράσσουμε με ένα μαχαίρι απο πάνω.
- Ψήνουμε για 40-50 λεπτά.
- Σερβίρουμε με φρέσκο βούτυρο και μέλι ή μαρμελάδα.

Συστατικά

- 340 γρ. αλεύρι χωρίς γλουτένη
- 1 κ.γ. σόδα μαγειρική
- 1 1/2 κ.γ. αλάτι
- 80 ml ελαιόλαδο
- 200 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- 100 ml μπίρα, χωρίς γλουτένη

Για το σερβίρισμα

- βούτυρο, φρέσκο
- μέλι
- μαρμελάδα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

324 Θερμίδες (kcal)	13.0 Λιπαρά (γρ.)	2.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	46.0 Υδατ/κες (γρ.)
16%	19%	12%	18%
3.2 Σάκχαρα (γρ.)	4.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.8 Αλάτι (γρ.)
4%	8%	8%	30%