



# Ψωμί με φαγόπυρο και σπόρους τσία

15'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

70 λεπτά'

Χρόνος  
Αναμονής

75'

Χρόνος  
Ψησίματος

6-8

Μερίδες

2

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 160° C στον αέρα.
- Ανακατεύουμε σε ένα **μπολ** με ένα κουτάλι τους σπόρους τσία με το νερό και αφήνουμε στην άκρη μέχρι να αρχίσει να πήζει το μείγμα.
- Χτυπάμε στο μούλτι ή στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια τον φαγόπυρο σε 2 δόσεις μέχρι να γίνει σκόνη.
- Αδειάζουμε σε ένα μπολ τη σκόνη φαγόπυρου.
- Στο ίδιο μούλτι χτυπάμε τον λιναρόσπορο και τον ηλιόσπορο μέχρι να γίνουν σκόνη. Αδειάζουμε στο μπολ με τον φαγόπυρο.
- Προσθέτουμε το νερό με τους σπόρους τσία που έχουν πήξει, το ελαιόλαδο, το σιρόπι σφενδάμου, το μπέικιν πάουντερ και το αλάτι. Ανακατεύουμε με μία σπάτουλα σιλικόνης μέχρι να έχουμε ένα ομοιόμορφο μείγμα σαν παχύρευστο χυλό.
- Τσαλακώνουμε με τα χέρια μας μία λαδόκολλα. Τη βρέχουμε ελαφρά και τινάζουμε να φύγει το περιττό νερό. Καλύπτουμε τον πάτο και τα τοιχώματα μίας **φόρμας** 10x22 εκ.
- Αδειάζουμε το μείγμα στη φόρμα και ψήνουμε για 1 ώρα και 15 λεπτά.
- Αφαιρούμε τη φόρμα από τον φούρνο και αφήνουμε να κρυώσει σε μία σχάρα για 20 λεπτά.
- Αναποδογυρίζουμε τη φόρμα και αφήνουμε να κρυώσει εντελώς για 40-50 λεπτά.

### Τρόπος σερβιρίσματος 1

- **Κόβουμε** το ψωμί σε φέτες και αλείφουμε με την **αβοκαντέζα**.
- Κόβουμε τα ραπανάκια σε λεπτές φέτες και τα **ντοματίνια στη μέση**.
- Μοιράζουμε τα ραπανάκια πάνω από τις μισές φέτες και τα τοματίνια πάνω από τις άλλες μισές.
- Αλατοπιπερώνουμε και σερβίρουμε.

### Τρόπος σερβιρίσματος 2

- Κόβουμε το ψωμί σε φέτες και αλείφουμε με ταχίνι.
- Με ένα κουτάλι απλώνουμε μέλι πάνω από το ταχίνι και σερβίρουμε.

## Συστατικά

- 50 γρ. σπόρους τσία
- 250 γρ. νερό
- 200 γρ. φαγόπυρο
- 2 κ.σ. λιναρόσπορο
- 50 γρ. ηλιόσπορο
- 50 γρ. ελαιόλαδο
- 100 γρ. σιρόπι σφενδάμου
- 1 κ.σ. μπέικιν πάουντερ
- 1 πρέζα αλάτι

Για το σερβίρισμα

- **αβοκαντέζα**
- 2 ραπανάκια
- 10 ντοματίνια, κίτρινα
- αλάτι
- πιπέρι
- 200 γρ. ταχίνι
- 50 γρ. μέλι

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

261 Θερμίδες (kcal)	13.0 Λιπαρά (γρ.)	1.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	29.0 Υδατ/κες (γρ.)
13%	19%	8%	11%
7.6 Σάκχαρα (γρ.)	5.2 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.4 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.37 Αλάτι (γρ.)
8%	10%	18%	6%