**Chleba podle Medicínského Média**

**Ingredience:**

3 lžíce mletých lněných semínek + 1/2 šálku vody

1/2 šálku neslazeného jablečného pyré

3 lžíce javorového sirupu

1 3/4 šálku vody

3 hrnky bezlepkové ovesné mouky

3/4 šálku jáhlové mouky

1 1/2 šálku tapiokového škrobu

1 1/2 lžičky prášku do pečiva

**Pokyny:**

Předehřejte troubu na 350F/180C. Formu na bochník vyložte pečicím papírem.

Smíchejte dohromady mletá lněná semínka a vodu. Odstavte na 5 minut, dokud nezhoustne. Přidejte do středně velké mixovací nádoby spolu s jablečným pyré, javorovým sirupem a vodou. Promíchejte vše dokud se směs nespojí..

K mokrým ingrediencím přidejte ovesnou mouku, jáhlovou mouku, tapiokový škrob a prášek do pečiva a míchejte, dokud se těsto rovnoměrně nepromísí. Nechte 15 minut odstát, aby těsto nabylo.

Těsto nalijte do ošatky a dávejte pozor, abyste neztratili vzduchové bubliny, které se v těstíčku vytvořily. Pečte 50–60 minut, dokud zapíchnutá špejle nevyjde čistá.

Vyndejte z trouby a hned opatrně vyklopte z formy. Odstraňte pergamenový papír a položte na mřížku, dokud úplně nevychladne. Nakrájejte a podávejte!

Mě osobně se osvědčilo péct nejdříve chleba na 150-170C a pak ho dopéct na 190-200C s tím že celý proces se prodlouží na 60-90 min. Chlebík je velmi chutný a jsem z něho nadšená, ale chce do procesu zapojit vlastní zkušenost s troubou. Každá peče jinak a je důležité, aby chlebík byl uvnitř dopečený, což se mi u prvního úplně nepovedlo. S každým dalším pokusem je lepší a lepší ☺.