



לחם טבעוני מתובל ללא דגנים

תערובת מרכיבים יבשים:

- 1 1/4 כוסות קמח שקדים
- 1/2 כוס זרעי פשתן זהובים טחונים
- 1/2 כוס קמח טפיוקה
- 1 כפית סודה לשתייה
- 1 כפית אבקת בצל
- 1 כפית אבקת שום
- 1 כפית עשבי תיבול יבשים מעורבים
- 1/2 כפית מלח הימלאיה או מלח ים

תערובת מרכיבים רטובים:

- 4 "ביצי" צ'יה (לכל "ביצה" 1 כף גדושה של זרעי צ'יה טחונים + 5 כפות מים מעורבים היטב)
- 2 כפות שמן זית
- 1 כפית סירופ מייפל
- 1 כף חומץ תפוחים

הוראות:

1. מחממים את התנור ל-350F / 170C
2. מערבבים את החומרים היבשים בקערה גדולה.
3. מערבבים את החומרים הרטובים במיקסר.
4. מוסיפים את החומרים היבשים לחומרים הרטובים עד שהם מעורבבים היטב.
5. מניחים נייר אפייה על תבנית אפייה ומשמנים אותו קלות בשמן זית.
6. מניחים את תערובת הלחם בגוש אחד גדול במרכז נייר האפייה. מרטיבים מעט את הידיים ומעצבים מהתערובת כיכר אובלית קטנה/בינונית. משטחים אותה מעט. מוודאים שהתערובת תהיה מהודקת. צור כמה חריצי סכין אלכסוניים מלמעלה.
7. אופים במשך 35 דקות.
8. מוציאים מהתנור ומצננים על רשת.
9. תהנו! (אפשר לפרוס אותו ולהקפיא את השאריות או לעטוף במגבת ולשמור במקרר. לנו אין אף פעם שאריות לאחסן!)

הכריאות והטעמות,

מינדי