



70

ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ  
ХЛЕБА БЕЗ ГЛЮТЕНА

ПОЛЕЗНО  
ВКУСНО  
ПРОСТО

АННА БЕНКЕ

Анна Бенке

**70 лучших рецептов хлеба без  
глютена. Полезно, вкусно, просто**

«Издательские решения»

**Бенке А.**

70 лучших рецептов хлеба без глютена. Полезно, вкусно, просто /  
А. Бенке — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-904103-6

В книге собраны лучшие рецепты для выпечки хлеба без глютена. Вы будете удивлены, насколько это легко — печь хлеб дома. Рецепты, а также советы и рекомендации, приведенные в книге, позволят вам приготовить полезный, вкусный и ароматный хлеб без глютена на все случаи жизни — для подачи к закускам, первым и вторым блюдам, чаю и кофе. Если вы соблюдаете безглютеновую диету и не планируете отказываться от хлеба, книга поможет вам без лишних затрат сделать рацион более полноценным и разнообразным.

ISBN 978-5-44-904103-6

© Бенке А.  
© Издательские решения

## Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Выпечка хлеба без глютена – это легко!	8
Глава 2. Часто задаваемые вопросы о выпечке хлеба без глютена	10
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# **70 лучших рецептов хлеба без глютена**

## **Полезно, вкусно, просто**

**Анна Бенке**

*Иллюстратор* Анна Бенке

© Анна Бенке, 2018

© Анна Бенке, иллюстрации, 2018

ISBN 978-5-4490-4103-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Все права защищены. 2017. Анна Бенке

Эта книга для вашего личного пользования. Книгу нельзя перепродавать или отдавать другим людям. Если вы хотите поделиться книгой с другим человеком, пожалуйста, приобретите дополнительную копию для каждого получателя. Если вы читаете книгу и не покупаете ее, или она не была приобретена только для вашего личного использования, то, пожалуйста, вернитесь в магазин и купите свою собственную копию.

Спасибо за уважение к работе этого автора.

## Предисловие

Если вы открыли эту книгу, то скорее всего, страдаете чувствительностью к глютену, либо знаете какой вред он наносит организму.

Сравнительно недавно появилась информация о том, что глютен отрицательно влияет на здоровье любого человека, даже не страдающего целиакией или аллергией на глютен.

И все из-за того, что коварный белок, входящий в состав самых популярных зерновых культур, обладает одним очень нехорошим свойством. Попадая в желудочно-кишечный тракт, глютен накапливается на стенках кишечника, мешая выполнять его главные функции – переваривать пищу и усваивать полезные вещества и витамины.

А последние исследования подтвердили тот факт, что глютен оказывает негативное влияние на весь человеческий организм – а не только на работу желудочно-кишечного тракта.

Глютен может вызвать: снижение иммунитета; сбой в обмене веществ; изменения в гормональном фоне; повышение давления и уровня сахара; нарушения в работе мозга, вплоть до болезни Альцгеймера; развитие экземы, дерматита и грибковых инфекций; появление прыщей и угрей; и многие другие проблемы, включая увеличение риска возникновения онкологических заболеваний.

С какими продуктами этот монстр попадает в организм?

Чаще всего глютен попадает в наш организм с хлебобулочными изделиями.



Однако, глютен содержится не только в выпечке. Сегодня его специально извлекают из злаковых, и используют в качестве консерванта или загустителя при производстве практически всех готовых продуктов питания и полуфабрикатов, косметики и лекарств.

Иными словами – глютен вездесущ. Поэтому большая часть населения не по своей воле ежедневно употребляет его в огромных количествах, подвергая свое здоровье и жизнь большому риску.

В свете вышеизложенного я даже не знаю огорчаться мне или радоваться, что у меня чувствительность к глютену. Скорее, радоваться. Ведь, благодаря этому обстоятельству три года назад я исключила из рациона почти все готовые продукты и полуфабрикаты, продающиеся в супермаркетах, включая хлеб.

О чем не жалею – глютен больше не угрожает моему здоровью. Хотя, в начале было нелегко. Неоднократно нарушала диету, после чего состояние здоровья резко ухудшалось, что лишний раз доказывало – переход на рацион без глютена был правильным решением.

Теперь, спустя несколько лет соблюдения диеты без глютена, могу точно сказать – она одна из самых полезных и вкусных. **Почти все привычные продукты и блюда, без**

**которых трудно представить меню современного человека, можно приготовить без запрещенных ингредиентов.**

Но. Безусловно, краеугольный камень безглютеновой диеты – хлебобулочные изделия. Думаю, даже убеждена в том, что в диете без глютена большинство людей пугает отказ от выпечки.

Однако, не все так безнадежно, как кажется.

Если вы по состоянию здоровья или по собственному желанию соблюдаете диету без глютена, и не хотите вычеркивать из своей жизни выпечку, знайте – без вкусного, пышного и ароматного хлеба вы точно не останетесь.

Очень рада, что у меня есть возможность поделиться с вами полезными и простыми рецептами хлеба без глютена. Надеюсь, они придутся вам по душе. А советы и рекомендации, приведенные в книге, помогут избежать подводных камней, подстерегающих большинство кулинаров при выпечке безглютенового хлеба.

Только без фанатизма! Не превращайте вашу кухню в пекарню. Ведь хлеб без глютена так же калориен, как обыкновенный хлеб.

А теперь перейдем к делу – выпечке безглютенового хлеба.

## Глава 1. Выпечка хлеба без глютена – это легко!



### Три главных хлебобулочных вопроса

**Вопрос:** Зачем печь хлеб без глютена, если его можно купить в магазине?

**Ответ:** Это гораздо полезнее, вкуснее, дешевле и интереснее, чем покупать готовый.

**Вопрос:** Можно ли испечь вкусный и пышный хлеб без глютена в домашних условиях?

**Ответ:** Да! Вкусный, пышный и ароматный безглютеновый хлеб без проблем можно сделать дома своими руками – в духовке или хлебопечке.

**Вопрос:** В чем лучше выпекать хлеб без глютена – в хлебопечке или духовке?

**Ответ:** На ваше усмотрение! У каждого способа выпечки есть свои преимущества.

Главное достоинство хлебопечки в том, что выпечка хлеба не требует, практически, никаких усилий с вашей стороны.

Хлебопечка все сделает без вашего вмешательства. И тесто замесит и хлеб испечет... От вас требуется только «закинуть» в нее нужные ингредиенты. Даже если в программе нет нужного режима выпечки для конкретного сорта хлеба! Подходящий режим легко найти путем экспериментирования. А некоторые хлебопечки позволяют создавать собственные программы для выпечки хлеба.

Что касается духовки, то по моему мнению, в духовом шкафу испечь хлеб почти также легко, как и в хлебопечке. Разница только во временных затратах.

Кстати, по мнению большей части хозяек, хлеб в духовке получается вкуснее, чем в хлебопечке. И я к ним присоединяюсь – мне тоже больше нравится хлеб из духовки. Он более натуральный.

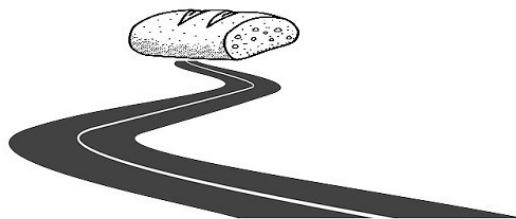
Думаю, хлебопечку стоит использовать только при нехватке времени.

В остальных случаях, если жизненный уклад и обстоятельства позволяют и, конечно же, если есть желание – пеките хлеб в духовке.

Сразу хочу заметить, что тесто для выпекания хлеба в духовке вам не придется вымешивать вручную 2—3 часа. Достаточно 5—10 минут. Безусловно, понадобится еще некоторое время для того, чтобы тесто поднялось или «отдохнуло» – если это предусмотрено рецептом. Иногда для этого необходимо 2—3 часа. Но, в большей части рецептов для этого требуется всего 20—30 минут. И, примерно, 35—60 минут занимает процесс выпекания.

### Рецепт – это просто «дорожная карта»





Рецепт – ваша «дорожная карта», вкусный и ароматный хлеб без глютена – ваша цель.

Вы можете дополнять и менять «дорожную карту-рецепт» на свое усмотрение, главное – достичь цель.

Кстати, в классическом рецепте хлеба всего пять ингредиентов – мука, вода, дрожжи, соль и сахар. Конечно же, есть рецепты с гораздо большим количеством ингредиентов и замысловатым процессом приготовления. Однако, не стоит усложнять себе жизнь, и без оглядки следовать всем предписаниям.

В особенности это касается количества ингредиентов безглютенового хлеба, потому что мучные смеси без глютена, даже одного производителя, могут значительно отличаться свойствами и характеристиками.

Что говорить о смесях, приготовленных самостоятельно? А ведь именно они используются для выпекания безглютенового хлеба в большинстве случаев. Почему? Потому что это позволяет значительно снизить себестоимость хлеба, и открывает широкие возможности для экспериментирования.

Не бойтесь экспериментировать!

Помните о том, что количество ингредиентов в рецептах всегда примерное, так как невозможно точно определить сколько жидкости впитает в себя конкретный состав сухих ингредиентов. Подогнать количество в точности просто невозможно, потому что качественные характеристики, казалось бы одинаковых ингредиентов, могут значительно отличаться.

Так что рецепты с «точным» количеством ингредиентов – фантастика!

К тому же, несмотря на все усилия, точное следование рецепту не всегда является гарантией выпечки вкусного и ароматного хлеба с желаемой текстурой.

Поэтому, не бойтесь добавить воду, муку или другой ингредиент, если того требует консистенция теста.

## Глава 2. Часто задаваемые вопросы о выпечке хлеба без глютена



### Где взять муку и мучные смеси без глютена?

Муку без глютена (рисовую, кукурузную, овсяную, гречневую и т.д.) можно купить:

– В обычном магазине или супермаркете. Как правило, в магазинах такая мука продается в тех же отделах, что и обыкновенная. В некоторых супермаркетах муку без глютена выставляют на полки в специальных отделах, отведенных продуктам без глютена.

– В магазине, специализирующемся на продаже продуктов без глютена, экологически чистых продуктов или просто продуктов для здорового образа жизни.

– В интернет-магазине. Наберите в поисковой строке – «купить муку без глютена» или «купить рисовую (кукурузную, гречневую и т.д.) муку». Не забудьте приписать в каком городе вы хотите сделать покупку. Далее выберите понравившийся интернет-магазин, который занимается распространением продукции в вашем регионе.

– Муку и мучную смесь без глютена можно приготовить самостоятельно, купив крупы без глютена – рисовую, гречневую, пшеничную и другие. Для перемалывания круп вам потребуется специальный миксер, мощная кофемолка или ручная мельница.

Как видите, муку и смеси можно без проблем приобрести в магазинах, или сделать самостоятельно.

Однако, в начале лучше выпекать хлеб из готовой муки, купленной в магазине. В ней уже содержится необходимая доля крахмала и некоторых специальных натуральных ингредиентов, делающих тесто эластичным, а выпечку пышной.

Когда появится опыт, вы сможете выпекать хлеб из смесей, приготовленных в домашних условиях. Для этого подойдут любые виды муки и крахмала без глютена.

### Как разобраться с мерными системами?

Если вы любите готовить по рецептам кулинаров разных стран мира, информация приведенная ниже поможет вам разобраться в тонкостях мерных систем.

*Чашки, стаканы, кварты, пинты, унции и граммы*

- Американская чашка — 250 г
- Английская чашка – 280 г
- Граненый стакан – 200 г
- Тонкий стакан – 250 г
- Кварта – 950 г

– Пинта – 470 г

– Унция – 30 г.

*Вот соотношение чашки со столовой ложкой, чайной ложкой и объемом в миллилитрах*

Чашка	Столовая ложка	Чайная ложка	Объем, мл
1	16	48	240
3/4	12	36	180
2/3	11	32	160
1/2	8	24	120
1/3	5	16	80
1/4	4	12	60
1/8	2	6	30

*А вот соотношение объема в мл с чайной ложкой, столовой ложкой, стаканом и щепоткой*

1 чайная ложка	5 мл	
1 столовая ложка	15 мл	3 чайных ложки
4 столовых ложки	60 мл	
5 столовых ложек + 1 чайная ложка	80 мл	
8 столовых ложек	125 мл	½ стакана
1 стакан	250 мл	
4 стакана	1000 мл	1 л
щепотка	менее 1 мл	менее 1/8 чайной ложки

Ниже вы найдете таблицы соотношения мер и весов для круп, муки, сахара, соли и т. д.

Из них вы узнаете сколько граммов продукта помещается в той или иной емкости (чайной ложке, столовой ложке или стакане).

*Мука и крупы*

Название продукта	Грамм в чайной ложке	Грамм в столовой ложке	Грамм в стакане (200 мл)	Грамм в стакане (250 мл)
Мука (мучная смесь)	4-5	18-20	140-160	160-200
Крахмал	4	16	150	180
Крупа овсяная	5	18	130	170
Овсяные хлопья — геркулес	3	12	70	90
Крупа кукурузная	6	20	145	180
Рис	5	20	190	230

### *Жидкие ингредиенты*

Название продукта	Грамм в чайной ложке	Грамм в столовой ложке	Грамм в стакане (200 мл)	Грамм в стакане (250 мл)
Вода	5	20	200	250
Уксус	5	20	200	250
Сок и столовое вино	5	20	200	250
Растительное масло	4-5	15-20	180	225
Яичные белки	-	-	9 штук	11 штук
Яичные желтки	-	-	10 штук	12 штук
Целые яйца	-	-	4 штуки	6 штук
Мед	7	28	280	350
Варенье	20	45	-	-

### *Сыпучие ингредиенты*

Название продукта	Грамм в чайной ложке	Грамм в столовой ложке	Грамм в стакане (200 мл)	Грамм в стакане (250 мл)
Сахар	4-5	20	180	220
Сахарная пудра	10	25	140	190
Сода	12	28	-	-
Какао	15	5	-	-
Сухари панировочные	3	12	110	130
Соль	24-30	6-8	250	320
Лимонная кислота	25	8	-	-
Молотый перец	5	-	-	-
Молотая корица	8	-	-	-
Молотая гвоздика	3	-	-	-

*Семена, орешки, сухофрукты*

Название продукта	Грамм в чайной ложке	Грамм в столовой ложке	Грамм в стакане (200 мл)	Грамм в стакане (250 мл)
Мак	15	4	120	155
Изюм	25	-	130	165
Измельченный арахис	8	25	140	175
Измельченные грецкие орехи	6-7	20	120	140
Измельченный миндаль	10	30	130	160
Кедровые орешки	4	10	110	140
Измельченные лесные орехи	10	30	130	170

**Рекомендация.** *Сведите к минимуму сложную арифметику, облегчите себе жизнь – купите универсальный мерный стаканчик объемом 250 мл, 500 мл или 1 литр с делениями для жидких и сыпучих продуктов!*

### **Какие дрожжи использовать для выпекания хлеба без глютена?**

На эту тему идут постоянные споры. Одни хозяйки считают, что нет ничего лучше свежих дрожжей. Другие предпочитают исключительно сухие дрожжи.

В чем разница?

Сухие дрожжи менее прихотливы, чем свежие, что особенно важно для начинающих пекарей. Сухие дрожжи не очень чувствительны к температурному режиму и консистенции теста. Если будут какие-то «нарушения», это не погубит выпечку. Хотя качество может немного пострадать.

Свежие дрожжи, в свою очередь, имеют массу достоинств. Они дают больше возможностей для экспериментов с плотностью и клейкостью теста, толщиной корочки и пышностью готового хлеба.

Одним словом, начинать лучше с сухих дрожжей, а приобретя опыт, можно смело переходить на свежие дрожжи.

**Важно.** *Главное – покупайте дрожжи с маркировкой – без глютена, gluten free! Дело в том, что большая часть производителей в качестве питательной среды для получения дрожжей использует ингредиенты, содержащие глютен.*

### **Какие дополнительные ингредиенты можно добавлять в безглютеновый хлеб?**

Ограничений нет. Экспериментировать можно с самыми разными ингредиентами – фруктами, овощами, орешками, семенами, сухофруктами, травами, специями, приправами, кореньями и т. д.

Главное, чтобы они гармонизировали.

### **В какой форме лучше печь хлеб?**

Есть виды хлеба, которые пекутся без формы – на противне, застеленном бумагой для выпечки или фольгой.

Но, если требуется форма, то на мой взгляд, нет ничего лучше силиконовой:

– Тесто никогда не прилипнет к стенкам силиконовой формы.

– В процессе выпекания края формы легко отодвинуть и посмотреть бока хлеба (не подгорел ли и т.д.).

– В конце выпекания хлеб легко достать из формы.

Изготавливаются такие формы из того же материала, что и медицинские имплантаты. Поэтому они абсолютно безвредны в использовании. Главное – покупайте формы известных производителей.

### **Как пользоваться силиконовой формой?**

Расскажу вам о своем опыте.

Перед тем, как заливать тесто в форму, ставлю ее на противень.

Для этой цели беру противень из толстого стекла. Кладу на дно противня лист фольги – так чтобы на него можно было поставить форму, а оставшейся частью фольги накрыть форму сверху.

Делаю так, чтобы хлеб не подгорел – ни снизу, ни сверху. Помогает.

Затем ставлю противень с формой в уже разогревшуюся духовку.

Время выпечки зависит от консистенции теста и размера формы (мне нравится форма размерами – 30-11-7, длина, ширина, глубина). Чем больше форма, чем плотнее тесто и чем больше в нем ингредиентов, тем больше время выпекания. Да и духовка духовке рознь.

Рекомендую в первое время контролировать процесс выпекания более внимательно. Это позволит вам точно определить время, необходимое для выпекания хлеба в вашей духовке. Обычно этот процесс занимает 40—60 минут.

### **С чего начать?**

Начинать лучше всего с простого рецепта. Гораздо меньше шансов испортить выпечку. При выпечке любого хлеба – с глютенем и без глютена могут случиться самые разные недоразумения и казусы.

### **С какими проблемами придется столкнуться?**

У начинающих пекарей проблемы могут возникнуть на любой стадии приготовления хлеба без глютена – при замесе теста и выпекании. Будьте готовы к возможным неудачам. Тем более, что хлеб без глютена – продукт специфический.

### **Как правильно подготовить муку?**

Самое первое, что необходимо сделать, чтобы не испортить хлеб – это просеять муку. Благодаря этой процедуре хлеб будет более мягким, пышным и ароматным.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.