

High Protein Gluten-Free Bread (No Yeast)

No-yeast, no-flour lentil bread/buns based on the video method.

YIELD

1 loaf/buns

PREP

Soak as needed

COOK/SET

Bake until set

SOURCE

-fEP39jIGqI

Ingredients

- Lentils/dal: as shown in video
- Water: for soaking and grinding
- Salt and seasonings: to taste
- Leavening/raising ingredient: as shown
- Seeds/herbs: optional

Notes

- Use clean, dry utensils for storage recipes.
- Adjust salt, spice, and sourness to taste.

Method

1. Soak lentils as shown.
2. Drain and grind to a smooth batter with minimal water.
3. Add salt, seasoning, and raising ingredient.
4. Pour into greased moulds or shape buns.
5. Bake or cook until firm and cooked through.
6. Cool before slicing.

Quantities are checked against the video transcript; where an exact quantity is not spoken, the recipe says as needed.

हाई प्रोटीन ग्लूटेन-फ्री ब्रेड

बिना यीस्ट और बिना आटे की दाल से बनी हाई-प्रोटीन ब्रेड/बन्स।

YIELD

1 लोफ/बन्स

PREP

सोक जरूरत अनुसार

COOK/SET

सेट होने तक बेक

SOURCE

-fEP39jIGqI

सामग्री

- दाल/lentils: वीडियो अनुसार
- पानी: भिगोने और पीसने के लिए
- नमक और मसाले: स्वाद अनुसार
- राइजिंग ingredient: वीडियो अनुसार
- सीड्स/herbs: वैकल्पिक

टिप्स

- स्टोरेज रेसिपी में साफ और सूखे बर्तन इस्तेमाल करें।
- नमक, मसाला और खटास स्वाद अनुसार रखें।

विधि

1. दाल को वीडियो अनुसार भिगोएं।
2. पानी निकालकर कम पानी से स्मूद पीसें।
3. नमक, मसाले और raising ingredient मिलाएं।
4. ग्रीस mould में डालें या buns shape करें।
5. सेट और अंदर तक cooked होने तक बेक/कुक करें।
6. ठंडा करके काटें।

मात्राएं वीडियो transcript से मिलान करके लिखी गई हैं; जहां exact मात्रा नहीं बोली गई, वहां जरूरत अनुसार लिखा गया है।