

## Chleb razowy na naturalnym zakwasie



### MARCINGOTUJE.PL



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
1H



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

**mąka żytnia** 1 kg

**woda**

**sól**

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Zachęcam wszystkich by maksymalnie ograniczać "gotowe" produkty ze sklepów! Nawet kupując produkty użytku codziennego jak pieczywo musimy być świadomi tego, że w większości przypadków kupujemy tablicę Mendelejewa!

Dzisiaj pokażę Wam jak zrobić prawdziwy i w 100% naturalny i zdrowy chleb!

Aby zacząć przygodę z własnym chlebem musimy przygotować zakwas, który spełnia w tym przypadku rolę drożdży, na to potrzebujemy 4-5 dni.

## ZAKWAS

Przygotowujemy dość słusznym rozmiarów miskę, do której wlewamy pół szklanki letniej wody oraz wsypujemy pół szklanki mąki żytniej. Roztwór mieszamy na jednolitą masę tak by nie było gródek, przykrywamy szmatką i odstawiamy w jakieś miejsce z temperaturą pokojową.

Nasz zakwas już po pierwszej dobie powinien "pracować", czyli powinny pojawić się na nim bąbelki powietrza, piana etc...

Wtedy zaczynamy go dokarmiać, czyli znowu dolewamy pół szklanki wody i pół szklanki mąki żytniej i mieszamy i tak przez 4-5 dni.

Musimy pilnować by zakwas nie spleśniał, w momencie gdy pojawi się na nim pleśń jest do wyrzucenia!

Gdy zakwas mamy już gotowy, zlewamy trochę do małego słoiczka, zakręcamy i wstawiamy do lodówki, to będzie baza na kolejny zakwas, na kolejny chleb!

Do upieczenia tego chleba (łącznie z produkcją zakwasu) zużywam 1 kg mąki żytniej.

- Do gotowego zakwasu, wsypujemy mąkę (całą, która została nam z produkcji zakwasu czyli około 0,5 kg)

- Wlewamy szklankę wody

- Dodajemy trochę soli do smaku

- Wyrabiamy ciasto!

Gdy ciasto mamy już dobrze wyrobione, formujemy je w "chleb", wkładamy do blaszki i odstawiamy na kilka godzin (3-6) w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Ciasto powinno zwiększyć swoją objętość od 20 do 50% (w zależności od siły zakwasu).

Gdy ciasto urośnie wstawiamy do rozgrzanego piekarnika 200-220 stopni i pieczemy godzinę lub półtorej (w zależności od pieca)

Chleb jemy po całkowitym ostygnięciu!

SMACZNEGO!!!

Z tak przygotowanego chleba będziecie w 100% zadowoleni i będziecie mieli pewność, że nie trujecie się żadną chemią!