

chleb żytnio gryczany na zakwasie zabarwiony suszoną czarną morwą



CARALAJNA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

zaczyn

mąka żytnia pełnoziarnista	350 g
woda	2,5 szklanki
zakwas żytni	1/2 szklanki

pozostałe składniki

mąka gryczana	420 g
woda	1,5 szklanki
Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat	2 łyżeczki
morwa czarna	40 g SUSZONEJ
szałwia hiszpańska	3 łyżki
siemię lniane	3 łyżki

opcjonalnie

tłuszcz do formy	
mąka chlebowa	1 łyżeczka do posypania

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Zakwas żytni na mące razowej rozpuścić w szklanym naczyniu w 2,5 szklanki wody. Dodać mąkę żytnią razową i wymieszać. Odstawić na całą noc w ciepłe miejsce.
- KROK 2 Na następny dzień rano dodać chia (szałwia hiszpańska), siemię lniane, sól (morską, himalajską lub kłodawską) i zmieloną w elektrycznym młynku do kawy czarną suszoną morwę. Taką suszoną morwę można kupić lub samemu ususzyć, ja sama zbieram i suszę. Wymieszać
- KROK 3 Dolać wodę i wymieszać.
- KROK 4 Stopniowo dodawać mąkę gryczaną, (użyłam Melvit) i dokładnie wymieszać. Ciasto odstawić na 30 minut by nabrało właściwej konsystencji. Ponownie wymieszać.
- KROK 5 Ciasto przełożyć do keksowej formy (dł. około 30cm), wygładzić powierzchnię i posypać białą mąką gryczaną (około 1 łyżeczka). Jeśli forma tego wymaga natłuścić ja oliwą przed włożeniem do niej ciasta.
- KROK 6 Formę wstawić do piekarnika nagrzanego na minimum. Po wyrośnięciu około 1 do 2 godziny, podnieść temp. do 180 stopni i piec do suchego patyczka około 45 minut. Chleb wyjąć z formy i studzić na metalowych raskach.

Smacznego.