

Chleb z ziarnami



ANNA134



CZAS
PRZYGOTOWANIA
1H



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

zakwas żytni	0,5 szkl
mąka żytnia	1 szkl
drożdże	1/6 kostki
mąka pszenna	1 kg
otręby pszenne	0,75 szkl
siemie lniane	0,75 szkl
pestki dyni	0,5 szkl
słonecznik łuskany	0,5 szkl
sól	2 łyżeczki
woda letnia	3 szkl

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. 0,5 szklanki zakwasu wymieszać z 1 szklanką mąki żytniej (najlepiej typ 2000) i 1 szklanką letniej wody. Odstawić na ok. 12 godz. (np. na noc) w ciepłe miejsce. Przed upieczeniem chleba należy odłożyć ½ szklanki młodego zakwasu na następne pieczenie.
2. 1/6 kostki drożdży rozgnieść w szklance z łyżeczką mąki pszennej, szczyptą soli i niewielką ilością wody (tak by uzyskać konsystencję śmietany) i odstawić na 20 min. w ciepłe miejsce, by drożdże zaczęły działać (zaczyn powinien znacznie powiększyć swoją objętość).
3. W dużym naczyniu wymieszać (za pomocą dużej, drewnianej łyżki) wszystkie składniki.
4. Ciasto nakryć ścierką i odłożyć na godzinę w ciepłe miejsce.
5. Wyłożyć ciasto do dwóch foremek – keksówek, nakryć ścierką i odłożyć na kolejną godzinę w ciepłe miejsce.
6. Foremki z ciastem włożyć do piekarnika rozgrzanego do temp. 150 st. i piec 15 min. Następnie należy zwiększyć temperaturę do 200 st. i piec 50 min.
7. Po upieczeniu wyjąć chleb z foremek i pozostawić na 10 min. „do góry nogami”.

