

## CHLEB OWSIANY NA ZAKWASIE ZE SŁONECZNIKIEM



## BARB01



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

## SKŁADNIKI

|                           |              |
|---------------------------|--------------|
| <b>zakwas żytni</b>       | 1/2 szkl     |
| <b>drożdże</b>            | 10 g         |
| <b>płatki owsiane</b>     | 1 szkl       |
| <b>słonecznik łuskany</b> | 1 szkl       |
| <b>woda</b>               | 1/2 l        |
| <b>sól</b>                | 2-3 łyżeczki |
| <b>cukier</b>             | 1 łyżeczka   |
| <b>otręby</b>             | garść        |
| <b>mąka chlebowa</b>      | 700 pszenna  |

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Zrobienie zakwasu jest banalnie proste: przez 4 kolejne dni musimy go tylko dokarmiać systematycznie. Najlepiej nastawić go w słoiku litrowym. Zaczynamy od wsypania 3 czubatych łyżek mąki - żytniej na zakwas żytni, pszennej na zakwas pszenny i około 1/2 szkl. ciepłej wody. Przez następne dni, rano i wieczorem, dokarmiany zakwas wsypując po łyżce mąki i dolewając łyżkę wody. Powinien być gęsty, bulgotać lekko i mieć kwaskowaty zapach - i to wszystko :) Po 4 dniach jest gotowy do użycia. Jeżeli nie wykorzystamy całego zakwasu, to wkładamy go do lodówki i na 2 dni przed pieczeniem następnego chlebaka wyjmujemy, dokarmiamy i już jest gotowy :) Wszystkie składniki (bez otrębów) wymieszać ręcznie lub robotem w dużej misce, przykryć ściereczką i zostawić na noc w temp. pokojowej do wyrośnięcia. Następnie wyłożyć na stolnicę posypaną mąką, rozłożyć na płaski placek, złożyć jak kopertę. Można też go podsypać otrębami i obtoczyć formując bochenek. Przykryć ściereczką i zostawić do wyrośnięcia na 60 min. W tym czasie nagrzać piekarnik do 240 st.C wraz z żeliwnym garnkiem lub szklaną dużą brytfanką z pokrywkami. Wyrośnięty chlebek włożyć do gorącej brytfanki, przykryć i piec przez 35 min. Po tym czasie zdjąć pokrywkę, zmniejszyć temp. do 200 st. C i piec przez 30-35 min. Studzić na kratce.

