

CIEMNY CHLEBEK 4-ZIARNA



BARBARA11561



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

mąka żytnia	200 gram
drożdże suche	10 gram
woda ciepła	400 ml
jogurt naturalny	100 ml
ziarna sezamu	2 łyżki
słonecznik łuskany	2 łyżki
siemię lniane	2 łyżki
kminek	2 łyżki
kakao	2 łyżki
sól	1,5 łyżeczki
cukier	1 łyżeczka
mąka pszenna typ 650	500 gram
oliwa	4 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Do miski miksera wsypujemy wszystkie suche składniki wraz z ziarnami i drożdżami. hakiem miksera mieszamy chwilę wszystkie składniki.
- KROK 2 Do ciepłej wody dodajemy jogurt i razem mieszamy. Wlewamy do suchych składników i wyrabiamy ciasto. Najpierw chwilę na mniejszych obrotach a później już ok 5 minut na wysokich obrotach. Dolewamy oliwę i jeszcze wyrabiamy aż ciasto wchłonie tłuszcz.

- KROK 3 Misę przykrywamy i odstawiamy do wyrośnięcia. Ciasto powinno podwoić swoją objętość.
- KROK 4 Wyrośnięte ciasto zagniatamy chwilę i dzielimy je na dwie części. Przekładamy do wysmarowanych foremek, przykrywamy i odstawiamy znowu do wyrośnięcia na ok 20 minut. Spryskujemy wodą i posypujemy sezamem lub innymi ziarnami.
- KROK 5 Piekarnik nagrzewamy do 200 st.C i pieczemy chlebki ok 50 minut.