

chleb szpinakowy



WIKTORIA29



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

mąka pszenna	3,5 szklanki
szpinak świeży	2 garść
oliwa	1/3 szklanki
drożdże suche	7 gram
sól	1 łyżka
miód	1 łyżeczka
woda ciepła	1/2 szklanki
płatki jęczmienne	1/2 szklanki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 2 Duże garści świeżego szpinaku miksujemy z 1/2 szklanki ciepłej wody (otrzymamy około 1,5 szklanki papki szpinakowej)
- KROK 2 Do mąki dodajemy płatki jęczmienne, oliwę, sól i miód oraz drożdże . Całość mieszamy
(drożdże są suche więc nie ma potrzeby robienia wcześniej rozczyntu)
- KROK 3 Do wymieszanej mąki z drożdżami wlewamy zmiksowany szpinak. Całość mieszamy do otrzymania gładkiego, ale trochę lejącego ciasta odchodzącego od ścianek miski (jeśli to konieczne dodajemy jeszcze trochę mąki). Ciasto odstawiamy na około 1,5 godz.w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.
- KROK 4 Po tym czasie ciasto przekładamy do formy posmarowanej obficie oliwą i ponownie odstawiamy na 20 minut do wyrośnięcia. Pieczemy 50-60 minut w 190 stopniach.