

## Pełnoziarnisty chleb z ziarnami słonecznika



### SŁODKIENIEBO



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
1h



ILOŚĆ  
PORCJI  
5+

### SKŁADNIKI

#### Zaczyn

|                    |       |
|--------------------|-------|
| zakwas żytni       | 16 g  |
| mąka żytnia razowa | 160 g |
| woda               | 160 g |

#### Ziarna słonecznika

|                    |       |
|--------------------|-------|
| słonecznik łuskany | 100 g |
| sól                | 8 g   |
| woda gorąca        | 100 g |

#### Namaczanka żytnia

|                    |       |
|--------------------|-------|
| mąka żytnia razowa | 232 g |
| sól                | 7 g   |
| woda gorąca        | 232 g |

#### Ciasto na chleb

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| zaczyn chlebowy              | powyżej    |
| Namaczanka żytnia            | powyżej    |
| Ziarna słonecznika namoczone | powyżej    |
| mąka pszenna pełnoziarnista  | 166 g      |
| drożdże                      | 10 g       |
| miód                         | 1 łyżeczka |

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

### I Dzień

Ziarna słonecznika przesypujemy na suchą patelnię i chwilę prażymy. Uprażone ziarna mieszamy w pierwszej misce z solą, gorącą wodą. W drugiej misce łączymy składniki na zaczyn i dokładnie mieszamy. Do trzeciej miski przesiewamy mąkę żytnią z solą i łączymy z gorącą wodą. Wszystkie miski przykrywamy folią spożywczą i odstawiamy w ciepłe miejsce na 16 godz.

### II Dzień

Po 16 godz. łączymy zawartość 3 misek i dodajemy pozostałe składniki na ciasto chlebowe. Zagniatamy 7 minut robotem kuchennym z hakiem do zagniatania ciasta lub ręcznie ok. 15- 20 min. Miskę z ciastem przykrywamy folią spożywczą i odstawiamy na 30 min do wyrośnięcia.

Formę keksową o długości 30 cm (lub 2 mniejsze formy) smarujemy masłem i posypujemy ziarnami słonecznika.

Ciasto ponownie zagniatamy i przekładamy do formy, wierzch równamy i posypujemy ziarnami słonecznika ( ja dodatkowo posypałam odrobiną płatków owsianych). Formę przykrywamy folią spożywczą, a następnie ściereczką i zostawiamy do wyrośnięcia na ok. 75 min., aż ciasto wyrośnie do wysokości formy.

Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 250°C (grzanie góra-dół). Chleb wkładamy do piekarnika spryskujemy z góry wodą (lub smarujemy łyżką) i pieczemy przez 15 min.

Po 15 min. uchylamy na moment drzwiczki piekarnika i wypuszczamy parę. Temperaturę zmniejszamy do 180°C i pieczemy kolejne 45 min. Gdyby Wasz chleb spiekł się zbyttnio na wierzchu można go przykryć folią aluminiową, błyszczącą stroną do góry. Po upieczeniu chleb wyciągamy z formy i wkładamy go do piekarnika i pieczemy w funkcji termoobiegu 5-10 min tak aby skórka ładnie się przypiekła. Gotowy chleb studzimy na kratce.