Swojski chleb z czarnuszką

BEN-KA

CZAS PRZYGOTOWANIA POWYŻEJ 1H

ILOŚĆ PORCJI 5+

SKŁADNIKI

Ciasto na chleb.

mąka pszenna	35 dag
mąka orkiszowa	15 dag
Czarnuszka nasiona Prymat	0.5 łyżeczki
drożdże	2.5 dag
otręby pszenne	0.5 szklanki
słonecznik ziarna	3 łyżki
woda letnia	2 szklanki
cukier	0.5 łyżeczki
sól	1 łyżeczka
siemię lniane	3 łyżki

Do foremki

masło	1 łyżka
otręby pszenne	2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Z drożdży, cukru, 1 łyżki mąki pszennej i 2 łyżek letniej wody rozrabiamy rozczyn i odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.
Do miski przesiewamy obie mąki, dodajemy sól, wsypujemy otręby pszenne, czarnuszkę, nasiona słonecznika i nasiona lnu. Wszystkie składniki dokładnie ze sobą mieszamy, a następnie dolewamy wodę i dodajemy wyrośnięty rozczyn. Ciasto mieszamy przy pomocy drewnianej łyżki, dość energicznie lub końcówką miksera, a następnie przykrywamy i odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.
Z chwilą gdy ciasto podwoi objętość mieszamy je ponownie, by dobrze się napowietrzyło.
Foremkę smarujemy masłem, posypujemy otrębami, przekładamy ciasto i odstawiamy ponownie do wyrośnięcia.
Piekarnik nagrzewamy do temp. 225 stopni C, a gdy osiągnie daną temperaturę wstawiamy foremkę do piekarnika, zmniejszamy temp. do 220 stopni i pieczemy przez 10 minut. Po tym czasie zmniejszamy temp. do 180 stopni i pieczemy dalsze 30 minut.
Po upieczeniu chleb wyjmujemy z blaszki i studzimy.