

## Swojski chleb z czarnuszką



### BEN-KA



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
POWYŻEJ 1H



ILOŚĆ  
PORCJI  
5+

### SKŁADNIKI

#### Ciasto na chleb.

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

#### Do foremki

<b>masło</b>	1 łyżka
<b>otręby pszenne</b>	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.