

Chlebek chia



Składniki

150 g - zakwas żytni (8
godz. wcześniej
dokarmiony)
300 g - mąka żytnia 720
220 g - mąka żytnia
razowa 2000
150 g - mąka orkiszowa
1100
15 g - sól
420 ml - woda do ciasta
250 ml - woda do
namoczenia nasion chia
150 ml - wrząca woda do
namoczenia pozostały
ziaren
50 g - nasiona chia
50 g - pestki słonecznika
50 g - pestki dyni
10 g - sezam

Opis wykonania

Chlebek chia, żytnio-orkiszowy na zakwasie. Znakomity z oliwą, do kanapek, rewelacyjny z hummusem, różnymi pastami i pasztetami.

I etap - ok. 12 godzin przed wypiekiem przygotować zaczyn:

Do zakwasu dodać mąkę orkiszową, żytnią razową i 300 ml letniej wody, wymieszać, odstawić do wyrośnięcia na 12 godzin (najlepiej zrobić to wieczorem).

Słoneczki, dynię i sezam zalać wrzącą wodą, odstawić. Nasiona chia zalać zimną wodą, odstawić.

II etap - następnego dnia zagnieść ciasto:

Do zaczynu dodać mąkę żytnią T 720, 120 ml letniej wody, 15 g soli i odsączone ziarna. Wyrabiać 5 minut.

Keksówki posmarować oliwą. Ciasto przełożyć do foremek, nakryć ściereczką, odstawić do wyrastania na 2-3 godziny w ciepłe miejsce. Piekarnik nagrzać do 230 stopni w trybie "dół-góra" bez termoobiegu. Na górnej półce postawić naczynie napełnione wrzącą wodą (1/4 szklanki).

Chleb wstawić do nagrzanego piekarnika, co 10 minut obniżyć temperaturę o 10 stopni.

Po 35 minutach wyjąć jeden chlebek z formy i postukać w spód, jeśli wydaje głuchy odgłos jest upieczony.

Upieczone chlebki wyjąć z foremek i wystudzić na kratce.