

# Chleb żytni na zakwasie



## Składniki

120 g - zakwas

200 ml - woda

200 g - mąka żytnia

200 ml - ciasto właściwe  
woda

400 g - mąka żytnia

1 łyżka - sól

1 łyżka - miód

## Opis wykonania

chleb żytni na zakwasie

ciasto zakwaszone. 120 g zakwasu Dodaj letnią wodę i mąkę.

Wymieszaj, przykryj i pozostaw na całą noc. Ciasto właściwe. Rano

ciasto zakwaszone Dodaj do niego pozostałe składniki, wymieszaj

Przykryj i odstaw na 2-3 godziny. Kiedy ciasto podwoi objętość,

wyrób je krótko i przełóż do dużej foremki keksowej,

wysmarowanej oliwą i wysypanej otrębami owsianymi. Wierzch

posyp słonecznikiem i siemieniem lnianym. Przykryj lub włóż

formę do plastikowej torby. Pozostaw na 2 godziny. Pieczenie. 220C-

20min, 180c-45