

Chleb z ziarnami na zakwasie



Składniki

500 g - Mąka pszenna
250 g - Mąka żytnia
3 łyżka - Zakwas na chleb
750 ml - Przepiętowana,
letnia woda
1/2 szklanka - Płatki
owsiane
1/2 szklanka - Otręby
pszenne
1/2 szklanka - Siemie
lniane
1/2 szklanka - Pestki dyni
1/2 szklanka - Pestki
słonecznika
1 łyżka - Sól
1 łyżka - Cukier
1 łyżka - Masło

Opis wykonania

Cudownie wilgotny miększy, chrupiąca skórka i mnóstwo dobroczynnych ziaren. Najprostsz, smakowity chleb na zakwasie, który znika bardzo szybko!

Zakwas 1 ½ szklanki mąki żytniej pełnoziarnistej 1 ½ szklanki przepiętowanej letniej wody Rano - ½ szkl mąki wsypać do litrowego słoika wlać ½ szkl wody i wymieszać, przykryć gazą, zostawić w ciepłym miejscu, wieczorem pomieszać zakwas. Następnego dnia dosypać ½ szkl mąki i dolać ½ szkl wody, wymieszać, odstawić w ciepłe miejsce, wieczorem pomieszać. Następnego dnia dokarmić ½ szkl mąki i ½ szkl wody, odstawić w ciepłe miejsce, po 3-5 godz. zakwas jest gotowy. Chleb Do wody wsypać sól i cukier, rozpuścić, dodać zakwas i wymieszać, wlać płyn do przesianych, połączonych mąk, bardzo dokładnie wymieszać i odłożyć 3 łyżki do zakwasu, dodać pozostałe składniki i jeszcze raz dobrze wymieszać. 2 formy (keksówki) wysmarować masłem i wysypać otrębami, przełożyć ciasto (do ¾ wysokości formy), przykryć ściereczką, odstawić na noc w ciepłe miejsce. Następnego dnia rozgrzać piekarnik do 180 st C (z termoobiegiem), posmarować górę chleba letnią wodą i piec przez ok. 1 ½ godziny.