

# Chleb na zakwasie



## Składniki

4 szklanka - mąka  
pszenna  
1 szklanka - mąka  
pełnoziarnista  
1 łyżka - Sól  
1 1/2 szklanka - Otręby  
pszenne  
4 łyżka - Zakwas  
3 1/2 szklanka - ciepła  
woda  
2 łyżka - słonecznik  
łuskany  
3 łyżka - siemię lniane  
2 łyżka - pestki dyni  
1 łyżeczka - masło  
1 szt. - jajko

## Opis wykonania

Pyszny chleb z mąki pszennej i pełnoziarnistej z otrębami, pestkami dyni, słonecznika. Wilgotny, chrypiący, sytny - zaspokoi największych smakoszy.

W misce wymieszać mąkę pszenną, mąkę pełnoziarnistą, sól, zakwas (przygotowany wcześniej z mąki żytniej i wody), szklankę otręb pszennych, ciepłą wodę. Wyrobić ciasto - najlepiej ręką. Odłożyć do słoika 4 łyżki na zakwas, wstawić do lodówki (nie odkładać zakwasu z ziarnami). Dosypać ziarna. Foremkę keksówkę o wymiarach 29 cm x 10 cm wysmarować masłem oraz wysypać otrębami pszennymi. Nadmiar odsypać. Do tak przygotowanej formy wyłożyć chleb i odstawić na całą noc (8 godzin) w ciepłe miejsce. Ciasto powinno wyrosnąć, może wylać się z foremki jednak nie należy się tym przejmować. Jajko roztrzepać i posmarować nim wierzch wyrosniętego ciasta. Włożyć do nagrzanego do 200 stopni piekarnika. Piec 70-75 minut. Od razu po upieczeniu wyjąć z foremki. Kroić po wystygnięciu.