

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, chrupiący, 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.