

# CHLEB PSZENNO-ŻYTNI NA ZAKWASIE Z ZIARNAMI



## Składniki

3 łyżka - zakwas żytni  
300 g - mąka żytnia typ  
720  
300 ml - letnia woda  
120 g - mieszanka ziaren:  
siemię lniane, słonecznik,  
dynia  
180 ml - woda  
200 g - mąka pszenna  
pełnoziarnista  
400 g - mąka na pizzę typ  
00  
350 g - letnia woda  
1,5 łyżeczka - sól  
kamienna  
1 łyżka - miód  
1,5 łyżka - oliwa z oliwek  
15 g - otręby pszenne  
2 łyżka - olej

## Opis wykonania

Doskonały chleb: lekki i sprężysty środek oraz chrupiąca skórka. Zachowuje świeżość przez bardzo długi czas. Idealny na zdrowe śniadanie.

przygotować zakwas na mące żytniej 1 dzień godz. 18.00 Do dużej miski (ok. 4litry) z dobrze ukiszzonego zakwasu bierzemy 3 łyżki stołowe. Dodajemy 300g mąki żytniej typ 720 i 300ml letniej wody. Mieszymy łyżką do połączenia się składników. Przykrywamy ściereczką i zostawiamy w ciepłym miejscu na około 12-14h. 120g mieszanych ziaren (siemię lniane, słonecznik, dynia w dowolnej proporcji) zalewamy 180ml wody i przykrywamy talerzykiem. 2 dzień ok.8:00 Do wyrośniętego zaczynu dodajemy 200g mąki pszennej pełnoziarnistej i 400g mąki na pizzę typ 00. W 350g letniej wody rozpuszczamy 1,5łyżeczki soli i dużą łyżkę miodu. Roztwór dodajemy do miski z ciastem. Przygotowane dnia poprzedniego ziarna odcedzamy na sitku. Otrzymaną wodę dodajemy do ciasta i wyrabiamy krótko. Do ciasta dodajemy około 1,5łyżki oliwy z oliwek i dalej wyrabiamy. Dodajemy ziarna i mieszamy ok.5minut. Przygotowujemy dwie ok.25cm keksówki: smarujemy olejem i wysypujemy otrębami pszennymi, wkładamy ciasto chlebowe. Przykrywamy ściereczką i zostawiamy do wyrośnięcia na około 4h. Około godz. 12: Wyrośnięty chleb skrapiamy letnią wodą, dekorujemy ziarnami. Pieczemy z termoobiegiem: 15min - 215st, 30min - 200st, 10min - 180st.