

# Chleb wiejski na jogurcie z czosnkiem niedźwiedzim



## Składniki

200 g - mąka pszenna T 720  
200 g - mąka żytnia T 720  
150 g - mąka orkiszowa T 2000  
100 g - mąka pszenna razowa  
120 g - gęsty jogurtu  
50 g - słonecznik  
30 g - świeże drożdże  
3 łyżka - czosnek niedźwiedzi suszony  
2 łyżeczka - sól  
1 łyżeczka - cukier  
1 łyżka - melasa z winogron  
400 ml - woda (ciepła)  
1 łyżka - olej  
2 łyżka - mąka do podsypiania

## Opis wykonania

Chlebek w stylu wiejskim z dodatkiem zmielonych ziaren słonecznika i czosnku niedźwiedziego, upieczony w gęsiarce.

Przygotuj zaczyn - pokrusz drożdże, dodaj mąkę pszenna T 720, cukier, jogurt i ciepłą wodę, wymieszaj, odstaw w ciepłe miejsce na godzinę. Słonecznik drobno zmiel robotem lub w młynku do kawy, wymieszaj z pozostałymi mąkami, solą i czosnek niedźwiedzi. Na środku zrób wgłębienie, wlej zaczyn i melasę. Wyrabiaj 10 minut robotem z hakiem chlebowym lub ręcznie. Przełóż ciasto do miski posmarowanej olej, przykryj folią spożywczą, odstaw w ciepłe miejsce do wyrastania. Ciasto powinno podwoić swoją objętość (ok. 1 godz). Wyrośnięte ciasto ponownie wyrób (3 minuty) robotem lub rękoma posmarowanymi olejem. Przełóż na oprószony mąką blat, uformuj bochenek, przełóż do gęsiarki wyłożonej papierem do pieczenia, odstaw w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na 15 minut. Piekarnik rozgrzej do 230 stopni. Oстрыm nożem zrób na cieście nacięcia, nakryj gęsiarkę pokrywką. Piecz 30 minut. Zmniejsz temperaturę do 190'C, zdejmij pokrywę, piecz dalej 20 minut. Gorący chleb wystudź na kratce.