

Najzdrowszy chleb na świecie



Składniki

400 g - mąka żytnia
razowa
100 g - mąka z ciecierzycy
200 g - mąka orkiszowa
1 szczypta - sól
1 łyżeczka - stewia
1 szklanka - zdrowe
dodatki (np. ziarna Inu,
peski słonecznika, płatki
żytnie, płatki jaglane)
3 łyżka - zakwas żytni
1 łyżeczka - oliwa z oliwek

Opis wykonania

Dużo miłości, szczypta pracy i zaangażowania i trochę czasu na cały tydzień smacznego śniadania.

W misce wymieszaj drewnianą łyżką wszystkie mąki z solą, stewią, wodą i zakwasem do połączenia składników w jednolitą masę. W tym miejscu polecam pobrać zakwas na kolejny chleb, jeżeli masz taki w planach. Następnie dodaj łyżkę zdrowych dodatków. Ja dodaję to co mam pod ręką, np. słonecznik czy płatki. Wymieszaj wszystko do uzyskania jednolitej masy. W zależności od rodzaju dodatków możesz potrzebować więcej wody, żeby wszystko się zmieszało. Ciasto przełóż do formy, najlepiej wyłożonej papierem do pieczenia. Górę chleba posmaruj oliwą z oliwek i wysyp płatki żytnie lub inne. Zawiń formę w formę spożywczą i odstaw na minimum 8 godzin w ciepłe miejsce, np. na kaloryfer. Następnie rozgrzej piekarnik na ok. 210 stopni z opcją "góra dół", wstaw formę i piecz ok. 70 minut. Wystudź na kratce i jedz! Smacznego!