

CHLEB PEŁNOZIARNISTY NA DROŻDZACH

1 duży bochenek – keksówka o wym. dna 26x8cm

Składniki:

- 500g mąki pszennej pełnoziarnistej
- 2 szklanki ciepłej wody
- 100g ulubionych ziaren i pestek (u mnie słonecznik, dynia, sezam i nasiona chia)
- 25g świeżych drożdży
- 2 łyżeczki soli
- łyżeczka brązowego cukru

Przygotowanie:

Przygotowujemy zaczyn: drożdże i cukier rozgniatamy w miseczce z 2 łyżkami mąki i 5-6 łyżkami wody, przykrywamy i odstawiamy w ciepłe miejsce na 15min.

W dużej misce łączymy suche składniki, dodajemy wyrośnięty zaczyn i powoli dolewając wodę wyrabiamy ciasto, które będzie trochę wilgotne (ale nie rzadkie!). Miskę przykrywamy i ponownie odstawiamy w ciepłe miejsce na ok. 1godz. Po tym czasie wyrośnięte ciasto przekładamy do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia. Mokrą dłonią wyrównujemy wierzch i znowu odstawiamy pod przykryciem na ok. 30min.

Wyrośnięty chlebek przyskamy po wierzchu wodą (można delikatnie dotknąć mokrą dłonią – dzięki temu skórka będzie chrupiąca) i wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 220°C (dół+termoobieg), po czym na dno piekarnika wstawiamy małą blaszkę z zimną wodą, zmniejszamy od razu temperaturę do 200°C i pieczemy chleb 45min. Temperaturę zmniejszamy do 190°C i pieczemy chlebek jeszcze 10min, a następnie wyciągamy go z foremki i odstawiamy na kratce do całkowitego ostudzenia.

Kroimy po ostudzeniu. Przechowujemy w cienkim woreczku lub owinięty ściereczką.