

PRZEPIS NA CHLEB NA ZAKWASIE

SKŁADNIKI:

- 500 g mąki pszennej
- 500 g mąki orkiszowej
- ok. 250 g (2 szklanki) mąki żytniej
- ok. 20 g (1 łyżka) soli
- ok. 15 g (1 łyżka) cukru
- ok. 25 g (2 łyżki) miodu rozpuszczonego w 250ml (1 szklance) ciepłej wody
- ok. 140 g (1 szklanka) siemienia lnianego
- ok. 130 g (1 szklanka) łuskanego słonecznika
- ok. 130 g (1 szklanka) pestek dyni
- ok. 110 g (1 szklanka) płatek owsianych
- ok. 105 g (1 szklanka) otrębów pszennych lub żytnich
- ok. 1,25l (5 szklanek) ciepłej wody (razem z tą z miodem to będzie 6 szklanek)
- zakwas (1/3 słoika)

Można dodać ulubione zioła, orzechy, przyprawy (np. kminek, żurawinę, orzechy laskowe)

PRZYGOTOWANIE:

Sypkie składniki wymieszać w dużej misce. Dodać miód rozpuszczony w szklance ciepłej wody. Dodać zakwas rozcieńczony ze szklanką ciepłej wody. Wlać pozostałą ilość wody (razem 6 szklanek) i dobrze wymieszać. 2-3 formy do pieczenia chleba (mogą być keksówki) wyłożyć papierem do pieczenia i wypełnić ciastem do wysokości 2/3. Przykryć czystą ściereczką i zostawić w ciepłym pomieszczeniu na ok. 10 h (najlepiej przez noc). Po tym czasie rozgrzać piekarnik do 180 stopni i piec przez ok. 90 min.

Chleb pozostaje świeży na bardzo długo, można go również zamrażać.