



Domácí celozrnný chléb

Ingredience

celozrnná mouka: 250 g
rozkvašený kvásek: 300 g
lněné vločky: 100 g
lněná semínka: 20 g
slunečnicová semínka: 30 g
voda: 320 ml
sůl: 10 g
máslo na vymazání formy

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zlatá střední cesta

Všechny suroviny smícháme a uhněteme těsto. Formu na chleba vymažeme máslem a můžeme vysypat semínky. Těsto nalejeme do formy. Dáme kynout na teplé místo. Chléb kyne asi 3 hodiny. Občas jej pokropíme trochou vody. Po vykynutí vložíme do trouby vyhřáté na 230 °C a pečeme asi 10 minut. Teplotu...

Domácí celozrnný chléb - recept

Všechny suroviny smícháme a uhněteme těsto. Formu na chleba vymažeme máslem a můžeme vysypat semínky. Těsto nalejeme do formy. Dáme kynout na teplé místo. Chléb kyne asi 3 hodiny. Občas jej pokropíme trochou vody. Po vykynutí vložíme do trouby vyhřáté na **230 °C** a pečeme asi 10 minut. Teplotu snížíme na **200 °C** a pečeme dalších 20 - 30 minut. Poté chleba vyklopíme z formy a asi 5 minut ještě necháme dopéct v troubě. Kůrka by měla být křupavá.

Domácí celozrnný chléb necháme pozvolna vychladnout na mřížce v troubě.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí