

Chleb pełnoziarnisty ze słonecznikiem

Chleb na zakwasie żytnim z ziarnami

ok. 10 - 12 porcji



Składniki:

Składniki:

400 g mąki pszennej pełnoziarnistej typ 1850
100 g mąki pszennej chlebowej typ 750
1 opak. Drożdży suszonych instant 7 g Dr. Oetkera
1 opak. Zakwasu chlebowego żytniego Dr. Oetkera
1 łyżeczka cukru
10 g soli
50 g ziaren słonecznika
450 ml wody (ciepłej)

Dodatkowo:

1 łyżka wody
50 g ziaren słonecznika

1 Sposób przygotowania:

Wymieszaj w misce mąkę pełnoziarnistą, mąkę pszenną, drożdże, zakwas, cukier, sól i ziarna słonecznika. Stopniowo dodawaj ciepłą wodę, ciągle wyrabiając ciasto za pomocą miksera z końcówką do ciasta drożdżowego. Przykryj ciasto ściereczką i pozostaw do wyrośnięcia w ciepłe miejsce na ok. 1h.

- 2 Foremkę o wymiarach 10 x 30 cm wyłóż papierem do pieczenia. Gdy ciasto podwoi swoją objętość, zagnieć je ponownie za pomocą miksera. Następnie przełóż ciasto do foremki, zwilż wierzch ciasta wodą, posyp ziarnami słonecznika i delikatnie natnij nożem. Chleb odstaw do wyrośnięcia na 1 h w ciepłe miejsce.

3 Pieczenie:

Piekarnik nagrzej do temp. 210°C. Wstaw foremkę do piekarnika.

Piekarnik elektryczny: 210 °C

Czas pieczenia: 10 min.



Następnie zmniejsz temp. do 180°C i kontynuuj pieczenie.

Piekarnik elektryczny: 180 °C

Poziom piekarnika: Piekarnik gazowy powinien być nagrany. Piekarnik elektryczny powinien być nagrany.

Czas pieczenia: 30 min.

Upieczony chleb wyciągnij z piekarnika i pozostaw do wystudzenia.

Porada z kuchni doświadczalnej Dr. Oetkera

- Zamiast podanych mąk możesz użyć innych mąk w dowolnych proporcjach np.: pszennej z żytnią czy orkiszową. Ważne, żeby nie wypiekać chleba na samej mące pełnoziarnistej, bo chleb wyjdzie ciężki i zbity. Najlepiej część mąki użytej do przepisu zastąpić mąką pszenną np.: 100 g mąki pszennej i 400 g mąki żytniej.

Pamiętaj też, że do chleba na mące pszennej dodajemy trochę mniej wody niż do chleba na mące żytniej wymieszanej z pszenną.

