Domáci špaldový chlieb



Čas prípravy: 90 minút

Druh jedla: Bezmäsité a múčne jedlá; Pomazánky, šaláty a slané snacky; Prívarky, omáčky, prílohy

Domáci celozrnný chlieb je zdravou voľbou v porovnaní s bežne dostupným "bielym" chlebom. Ak patríte k tým, ktorí so zdravou stravou len začínajú, vyskúšajte náš recept na špaldový chlieb s jemne orieškovou chuťou.

Suroviny:

500 g špaldovej celozrnnej múky

2 ČL soli

1 balenie sušeného droždia

1 ČL hnedého cukru

300 ml teplej vody

6 PL pomletých ľanových semienok

3 PL konopných alebo slnečnicových semienok

3 PL tekvicových semienok

1 PL olivového oleja

Postup práce:

Do mixéra vložíme špaldovú múku, sušené droždie, soľ, cukor, ľanové, slnečnicové a tekvicové semienka, necháme miesiť. Postupne pridávame vodu. Ak je cesto lepkavé, pridáme olej a miesime dovtedy, kým sa neodlepuje od okrajov mixéra. Cesto uložíme na teplé miesto, prikryjeme utierkou a necháme odpočívať cca 1 hodinu (cesto zdvojnásobí svoj objem). Následne ho na pomúčenej doske ručne vymiesime (cca 5 minút). Vhodnú nádobu vystelieme papierom na pečenie, cesto prikryjeme utierkou a necháme ho odpočívať na teplom mieste cca 15 minút. Chlieb pečieme vo vyhriatej rúre pri teplote 200 ºC cca 45 – 60 minút.

Vygenerované na https://nasedeti.relaxmagazin.sk