

## CHLEB MARCHEWKOWY



### Lista składników:

#### Ciasto wstępne

- Mąka pszenna „Typ 650” 100g (½ szklanki)
- Mąka pszenna „Typ 1850” 40 g (¼ szklanki)
- Drożdże świeże 20 g (1/5 opakowania lub 8 g suchych drożdży)
- Woda ciepła 100 ml (½ szklanki)

#### Ciasto właściwe

- Marchewka surowa 120 g (1 duża)
- Mąka pszenna „Typ 650” 600g (4 szklanki)
- **SUPER-CIEMNY SŁÓD ŻYTNI** 20 g (2 łyżeczki)
- Sól 14 g (2 łyżeczki)
- Słonecznik 60 g (½ szklanki)
- Siemię lniane 40 g (½ szklanki)
- Woda ciepła 300 ml (1 ¼ szklanki)

### Wykonanie:

#### Ciasto wstępne

- Wsyp wszystkie składniki do miski miksera
- Mieszaj na średnich obrotach około 4-5 minut
- Wymieszane ciasto nakryj ściereczką i odłóż w ciepłe nieprzewiewne miejsce na 2 do 2,5 godzin
- Zalej ziarna wodą i mocz przez 1 godzinę
- Zetrzyj marchewkę na grubych oczkach tarki

#### Ciasto właściwe

- Odsącz namoczone ziarna
- Wsyp do ciasta wstępnego wszystkie składniki
- Mieszaj w mikserze około 10 minut na średnich obrotach do uzyskania jednolitej masy
- Podziel ciasto na 2 równe części
- Uformuj bochenki
- Włóż bochenki do foremek wysmarowanych olejem
- Foremki pozostaw w ciepłym i nieprzewiewnym miejscu pod przykryciem do wyrośnięcia około 30 do 45 minut
- Włóż foremki z ciastem do nagrzanego piekarnika
- Piecz w temperaturze 180°C góra i dół lub w 160°C z termo-obiegiem
- Czas pieczenia 50-55 minut
- Piecz do uzyskania złocistego koloru



czas przygotowania: 4 godziny

skala trudności: dasz radę

wartość energetyczna w 100g: 227 kcal / 947 kJ