

CHLEB ZE SŁONCZNIKIEM I KIEŁKAMI



Lista składników:

- Mąka pszenna „typ 750” 300 g
- **EKONOMICZNY SŁÓD ŻYTNI** 5 g
- **EKSTRAKT SŁODOWY FORBAKE JĘCZMIENNY JASNY** 10 g
- Mąka żytnia z pełnego przemiału „typ 2000” 200 g
- Słonecznik łuskany 120 g
- **SUCHY ZAKWAS ŻYTNI SUPER** 12 g
- **SKIEŁKOWANE ZIARNO ŻYTNI FERMENTOWANE** 60 g
- Sól 10 g
- Drożdże świeże 20 g
- Woda 450 ml

Wykonanie:

- Namocz skiełkowane ziarno żyta przynajmniej godzinę przed przystąpieniem do zrobienia chleba w takiej samej ilości gorącej wody jak ziarna (60 g ziarna 60 g wody)
- Drożdże wymieszaj z ciepłą wodą
- Wsyp mąki, słód, ekstrakt, sól i zakwas do miski miksera
- Włącz mikser i mieszaj na wolnych obrotach przez 4-5 minut po tym czasie przełącz na szybkie obroty i mieszaj jeszcze przez 5-6 minut
- Na minutę przed końcem mieszania dodaj słonecznik i kiełki
- Po wymieszaniu ciasto pozostaw spoczynku pod przykryciem przez około 25-30 minut
- Przemieszaj ciasto
- Podziel ciasto na dwie równe części i uformuj bochenki
- Bochenki przełóż do foremek, posmaruj wodą i posyp mąką
- Pozostaw pod przykryciem do wyrośnięcia około 25-35 minut
- Piecz w temperaturze 200°C góra i dół lub w 180°C z termoobiegiem
- Czas pieczenia 35-40 minut
- Piecz do uzyskania złocistego koloru



czas przygotowania: 3 godzin

skala trudności: dasz radę

wartość energetyczna w 100g: 208 kcal / 871 kJ