Chleb wieloziarnisty

data aktualizacji: 2019.03.25 autor: Redakcja

Składniki (na 3 foremki):

- rozczyn (z poprzedniego chleba)
- 1 litr ciepłej wody (może być kranówka)
- 1 kg mąki żytniej
- 3 łyżki soli
- 2/3 szklanki płatków górskich
- 2/3 szklanki otrąb żytnich lub owsianych
- 2/3 szklanki nasion słonecznika
- 2/3 szklanki siemienia lnianego
- po łyżce nasion dyni, sezamu i żurawiny (można według uznania dodać: kminek, czy nasiona czarnuszki)
- margaryna do posmarowania foremek

Przygotowanie:

Do miski wlewamy litr ciepłej wody, 3 płaskie łyżeczki soli. Rozmieszać do rozpuszczenia. Dołożyć

rozczyn, wymieszać. Następnie kolejno dosypywać mieszając otręby oraz nasiona. Na końcu dodajemy mąkę. Dokładnie wymieszać do połączenia wszystkich składników. Z wyrobionego ciasta odkładamy 3 łyżki do plastikowego pojemnika na tzw. rozczyn, który wykorzystamy do przygotowania kolejnego ciasta. Pozostałe ciasto rozkładamy do posmarowanych tłuszczem foremek (tzw. keksówek) po równo. Dekorujemy nasionami. Foremki stawiamy w ciepłym miejscu na 11 godzin do wyrośnięcia. Piec 1 godzinę, 10 minut w temperaturze 160 stopni na funkcji termoobiegu. Po upieczeniu wyjąc na deskę, ostudzić.

Przepis skierniewiczanki Elżbiety Andrzejewskiej, wypiekającej chleb od 10 lat na tym samym rozczynie.

Źródło: https://gotuj.eglos.pl/aktualnosci/item/31436-chleb-wieloziarnisty