



## Chleb z gryki na zakwasie

 Dorota Duszak

Polecane na: [pieczywo](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 0 min

 średni

 7 porcji

### Składniki:

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| kasza gryczana niepalona bio - 500 g | woda strukturyzowana z tlenem - 2 szklanka |
| len mielony bio - 1 szklanka         | oliwa z oliwek - 3 łyżka                   |
| sól himalajska - 1 łyżka             | miód naturalny - 1 łyżeczka                |

### Dodatkowe info:

Woda z tlenem przyspiesza proces fermentacji.

### Sposób przygotowania:

#### **KROK 1:** Zakwas chlebowy:

Zmiel 1 szklankę kaszy i wsyp ją do naczynia (szklane lub z kamionki) Dodaj szklankę wody i sól. Wymieszaj. Pozostaw na 24 godz. w ciepłym miejscu. Dodaj miód. Wymieszaj. Pozostaw na kolejne 24 godz. w ciepłym miejscu. Przykryj lnianą ściereczką.

**KROK 2:** Gotowy zakwas przelej do większego naczynia, dodaj pozostałą zmieloną kaszę, len, oliwę, wodę. Wymieszaj i pozostaw w ciepłym miejscu do wyrośnięcia na 12 godz. Zamieszaj i pozostaw na kolejne 12 godz.

**KROK 3:** Ciasto przełóż do formy i piecz w piekarniku na środkowym poziomie w temperaturze 180 stopni Celsjusza 2 godziny.