Chleb ze skiełkowanych ziaren orkiszu

Dominika Lasota (Jescbyzycwzdrowiu)

Polecane na: **pieczywo**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

80 min | średni | 12 porcji

Składniki:

Ziarna orkiszu - 2 3/4 szklanki
Sól - 1 łyżeczka
Woda - 100 ml

Dodatkowe info:

Przepis na formę do pieczenia o wymiarach 14 x 24 cm. Możemy też użyć standardowej wielkości formy chlebowej.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ziarna orkiszu dokładnie przepłukujemy filtrowaną wodą, a następnie zalewamy i pozostawiamy na 6h lub całą noc. Po tym czasie płuczemy ziarna i kiełkujemy przez 2 dni. Dwa razy dziennie przepłukujemy filtrowaną wodą.

KROK 2: Na trzeci dzień umieszczamy ziarna w kielichu blendera o dużej mocy. Zalewamy 1/3 szklanki wody i blendujemy (można dodać więcej wody, jeśli blender nie daje rady). Dodajemy soli i mieszamy. Foremkę wykładamy papierem do pieczenia i umieszczamy w niej ciasto na 2/3 wysokości. Odstawiamy w bardzo ciepłe miejsce do wyrośnięcia na 7 - 12 h (można umieścić w piekarniku nagrzanym nagrzanym do max. 50 stopni.

KROK 3: Jeśli ciasto ładnie wyrośnie, umieszczamy foremkę w zimnym piekarniku. Nastawiamy piekarnik na temperaturę 200 stopni i pieczemy chleb przez 1h. Po upieczeniu wyciągamy z foremki i zawijamy w bawełnianą ścierkę. Kroimy po całkowitym wystudzeniu.

Smacznego!