Chleb żytni na zakwasie

Barbara Strużyna

Polecane na: **pieczywo**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- mąka żytnia jasna - 610 g
- zakwas piekarski bio Bionat - 30 g
- drożdże świeże - 25 g
- sól himalajska drobno mielona - 15 g
- słonecznik - 50 g
- siemię lnu - 30 g
- sezam - 20 g
- woda w temp ok 26 C - 475 ml
- nasiona do posypania chleba - trochę
- tłuszcz lub olej kokosowy do posmarowania foremki - trochę

Dodatkowe info:

Chleb wypiekłam na podstawie jednej z receptur znajdujących się na etykiecie zakwasu piekarskiego Bionat. Nie trzymałam się tak ściśle przepisu a chlebek wyszedł smaczny. Można go jeść przez kilka dni, nie traci na jakości, wręcz przeciwnie można powiedzieć: im starszy tym lepszy.
Czasami do wypieku chleba używam drożdży suchych (w ilości zgodnej z informacją na opakowaniu drożdży).

Sposób przygotowania:

KROK 1: W ciepłej wodzie mieszamy drożdże, zakwas, sól i szczyptę cukru. Dodajemy mąkę i inne suche składniki i wyrabiamy robotem ciasto przez kilka minut. Można wyrabiać ręcznie przez ok 10 minut.

KROK 2: Przekładamy ciasto do miseczki i odstawiamy do wyrośnięcia na 20 min.

KROK 3: Foremkę o wymiarach dna 32 x 8 smarujemy tłuszczem (ja olejem kokosowym) posypujemy mąką żytnią. Do foremki wkładamy ciasto, wygładzamy umoczoną w wodzie ręką. Posypujemy chlebek słonecznikiem lub otrębami, płatkami, siemieniem lnianym.
Chlebek przykrywamy ściereczką i odstawiamy na godzinę do wyrośnięcia. Przed włożeniem do piekarnika jeszcze raz zwilżamy wodą.

KROK 4: Do piekarnika wkładamy naczynie żaroodporne z wodą (nie musi być jej dużo ale chodzi o to aby w piekarniku była para wodna). Rozgrzewamy piekarnik do 210 C. i wkładamy wyrośnięty chlebek. Pieczemy ok 50 minut.

KROK 5: Po upieczeniu wyłożyć chlebek do ostygnięcia. Po wyciągnięciu zwilżamy skórkę chleba wodą.

Smacznego!!