Chleb żytnio-orkiszowy na zakwasie

Elinka

Polecane na: **pieczywo**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

80 min | średni | 1 porcja

Składniki:

Zakwas -
Płatki owsiane lub żytnie - 1/2 szklanka
Słonecznik łuskany - 1/2 szklanka
Otręby (Pszenne, Żytnie) - 1/4 szklanka
Siemię lniane - 2 łyżka
Sól - 1/2 łyżka
Miód - 1/2 łyżka
Mąka żytnia razowa - 250 g
Mąka orkiszowa razowa - 150 g
Woda letnia - 2 szklanka

Dodatkowe info:

Zakwas możesz przygotować samodzielnie według mojego przepisu http://gotujwstylueko.pl/przepisy/zakwas-zytni

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ziarna umieszczamy w wysokiej misce i zalewamy je 2 szklankami wody. Dodajemy sól, miód i zakwas.
UWAGA:
Jeżeli robisz chleb pierwszy raz z nowego zakwasu z mojego przepisu dodajesz cały zakwas. Jeżeli robisz ten chlebek na innym zakwasie już starszym dodaj 3 łyżki zakwasu.

Całość dokładnie mieszamy.

KROK 2: Dodajemy mąkę i bardzo dokładnie mieszamy.

KROK 3: Z gotowej masy chlebowej odkładamy do słoiczka 3 łyżki, przykrywamy słoik folią spożywczą i odkładamy do lodówki (będzie to zakwas na następny chleb - który możemy upiec po upływie 6-8 dni).

KROK 4: Pozostałą masę chlebową przekładamy do wysmarowanej masłem i oprószonej mąką keksówki.
Keksówkę z masą chlebową odkładamy w ciepłe nieprzewiewne miejsce na ok. 8-9 godzin.

KROK 5: Chleb pieczemy w temperaturze 180 stopni przez 50-55 min.

KROK 6: Po upieczeniu wyciągamy chleb z keksówki do odparowania i wystudzenia.

KROK 7: gotujwstylueko przypomina dlaczego tak ważne jest, to aby przygotowywać chleb na zakwasie, przeczytaj:
http://gotujwstylueko.pl/eko-kuchnia-1/wiemy-co-jemy/chleb-pelnoziarnisty-tylko-na-zakwasie