

Viaczrnný chlebík so semienkami

Viaczrnný chlebík so semienkami

Suroviny:

516 g voda

400 g múka chlebová T650

150 g múka špaldová celozrnná

60 g slnečnicové semienka

50 g ovsené vločky

50 g tekvicové semienka

35 g ľanové semienka

35 g špaldové otruby

30 g olej

16 g soľ

15 g ocot jablčný

6 g cukor kryštál

5 g droždíe sušené Saf Instant

5 g prášok do pečiva

3 g rasca celá

Postup prípravy:

Pripravíme si všetky suroviny. Do jednej misky dáme všetky semienka a ovsené vločky, ktoré zalejeme cca 150 g vody a necháme ich 60 minút namočené, aby napučali. V druhej miske zmiešame cca 100 g vody, kryštálový cukor a sušené droždíe. V ďalšej miske premiešame sypké suroviny – múky, otruby, prášok do pečiva, rasca a soľ. Keď droždíe nakysne, pridáme ho k ostatným sypkým surovinám spolu s namočenými semienkami, jablčným octom, olejom a zvyšnou vodou. Vypracujeme hladké nelepivé cesto, ktoré pomúčime a necháme odpočívať na teplom mieste cca 30 minút. Potom vytvarujeme bochník, ak máme ošatku, tak môžeme bochník vložiť do ošatky a necháme kysnúť ešte cca 45-60 minút na teplom mieste prikryté utierkou. Ak nemáme, tak môžeme nechať kysnúť priamo na plechu. Bochník po nakysnutí narežeme a dáme ho piecť do predhriatej rúry na najvyšší stupeň, ako sa dá zohriať rúra. Na spodok rúry dáme zohriať prázdny plech, na ktorý pri vložení chlebíka do rúry nalejeme trochu studenej vody, aby sa vytvorila para (nepotrhá chlebík pri pečení) a po piatich minútach pečenia stiahneme

teplotu na 200 °C a pečieme pri tejto teplote cca 30-35 minút podľa typu rúry.

Dobrú chuť.

Viac na našom [FB Pečenie nás baví](#)

