Pain complet (celozrnný francúzsky chlieb)

Suroviny:
1 kocka droždia FALA
840 g celozrnnej múky
85 g otrúb
600 ml vody
1 lyžička soli

Postup:

Múku zmiešame s otrubami a soľou, prilejeme vlažnú vodu a rozdrobíme droždie. Necháme 5 minút vzísť kvások a dobre vymiešame polotuhé cesto. Prikryté necháme kysnúť pri izbovej teplote, kým sa zdvojnásobí objem (asi 45 minút).

Z cesta vypracujeme bochníček alebo valček, navlhčíme ho vodou a na plechu poprášime múkou. Necháme pol hodinu nakysnúť a nožom ho nakrojíme v strede alebo po celej dĺžke a ešte 15 minút necháme kysnúť.

Rúru predhrejeme na 250 °C a pečieme. Asi po 10 minútach znížime teplotu na 200 °C a dopečieme (bochník celkom asi 40 minút, valček asi 15 minút).