

Chlebový kvas

Kategorie: [Ostatní](#)

Autor: wencek



Suroviny

Porce: 1

- žitná mouka 250 g
- vlažná voda 250 ml
- šťáva s kysaného zelí 2 lžíce
- **Kvásek**
- žitná mouka 300 g
- vlažná voda 250 ml

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Kvašení

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

1. Promícháme 250 g žitné mouky s 250 ml vlažné vody a 2 lžícemi šťávy z kysaného zelí, na teplém místě (ideální je teplota kolem 30 °C) necháme pod utěrkou 3 dny kvasit
2. Do hmoty po třech dnech zapracujeme kvásek vyrobený z 300 g žitné mouky a 250 ml teplé vody, opět přikryjeme a necháme na místě s teplotou vzduchu okolo 20 °C stát 14 hodin
3. Vzniklý kvas můžeme uchovat na kvásek, který při před pečením oživíme vlažnou vodou, nebo můžeme přistoupit přímo k pečení chleba; ke kvasu přidáme kmín a sůl a vypracujeme jednotlivé bochánky
4. Pečeme v troubě vyhřáté na 220-230 °C asi 15 minut, pak teplotu v troubě snížíme tak na 160 °C a chleba dopečeme dozlatova (asi 45 minut).