

Bezlepkový chléb

Kategorie: [Ostatní](#)

Autor: wencek



Suroviny

Porce: 5

- bezlepková mouka 250 g
- pohanková mouka 100 g
- sušené droždí 10 g
- voda 350 ml
- olej 2 lžíce
- jablečný ocet 1 lžíce
- sůl 2 lžička
- kmín 1 lžička
- cukr 1 lžička
- slunečnicové semínka 1 hrst

Doba přípravy: 120 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: V domácí pekárně

Země: Česká republika

Počet porcí: 5

Postup:

1. Do nádoby z domácí pekárny nalijeme vodu, přidáme cukr, ocet, olej, sůl, koření a droždí, promícháme a potom přisypeme obě mouky
2. Přidáme slunečnicová semínka, pekárnu nastavíme na rychlý program pečení chleba
3. Upečený chléb vytáhneme, necháme vychladnout, odstraníme z něj vrtulku a servírujeme nakrájený na plátky.

Doporučení:

U droždí platí zásada, že na 500 g mouky dáváme do pekárny jen 1 lžičku sušeného droždí nebo 1/4 ks kostky droždí čerstvého (u toho je potřeba přidat cukr nebo med, aby se měly kvasinky čím nastartovat).

Poznámka:

Není nic jednoduššího než upéci chléb v pekárně. Stačí jen dodržet několik zásad. Také se hodí mít doma při ruce odměrku, váhu a samozřejmě domácí pekárnu. Při pečení chleba nejdříve přijdou do nádoby z pekárny všechny tekutiny (voda, podmásli, pivo, mléko ... olej, jogurt), na to lžička soli, kmín a případně další koření. V této fázi přisypeme sypké přísady jako mouku, vločky, otruby, klíčky ... Na závěr přidáme droždí – udělám v mouce důlek, nasypu droždí a zahrneme ho moukou, droždí se tak nejdříve obalí moukou a do styku s tekutinou přijde až později, také musíme dávat pozor, aby se k droždí nedostala sůl. Nakonec jen zvolíme program a chléb se nám sám uhněte, vykyne a nakonec upeče.