

Slunečnicový chleba s kefirovým mlékem

Kategorie: [Ostatní](#)

Autor: wencek



Suroviny

Porce: 1

- cukr moučka 1 lžička
- droždí 20 g
- kmín 1 lžička
- kefirové mléko 300 ml
- hladká mouka 600 g
- olej 1 lžíce
- slunečnicové semínka 3 lžíce
- sůl 2 lžička
- voda 100 ml

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Do mísy prosejeme mouku, přidáme kmín, sůl, slunečnicová semínka a dobře promícháme. Ve vodě rozmícháme cukr, přidáme droždí a mícháme, až se droždí rozpustí. Společně s olejem vlijeme do mouky a vypracujeme těsto. Těsto posypeme lehce moukou, mísu přikryjeme a necháme nakynout - asi 1 hodinu. Vykynuté těsto promísíme, uděláme šišku, dáme na plech s pečícím papírem, přikryjeme čistou utěrkou a necháme ještě asi 30 minut nakynout. Pak uděláme špejlí shora do chleba 3 dírky až dole, chleba potřeme po povrchu vodou, do které jsme dali trochu octu. Dáme do předehřáté trouby na 220°C na spodní mřížku a pečeme 10 minut. Teplotu snížíme na 200°C a pečeme 30 - 40 minut. Zkusíme špejlí jestli je chleba propečený. Pokud se na špejli těsto lepí, tak

ještě chvíli necháme dopéct. Upečený chleba dáme na mřížku nebo sítko vychladnout. Během pečení potřeme chleba 2x octovou vodou.