

Domácí celozrnný chléb

Kategorie: [Ostatní](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- cukr 1 lžíce
- droždí 25 g
- sůl 1 lžička
- ocet na potřetí 1 lžíce
- teplá voda 450 ml
- kmín mletý 1 lžička
- celozrnná mouka hladká 800 g
- olej slunečnicový 1 lžíce

Doba přípravy: 150 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Ze 150 ml teplé vody, droždí a cukru připravíme kvásek, který necháme vykynout.

Mouku osolíme, okmínujeme, přidáme zbytek vody, oleje, vykynutý kvásek a zracujeme v hladké těsto. Hněteme důkladně.

Necháme pod utěrkou na teplém místě vykynout cca 40 minut a opět těsto prohněteme a důkladně propracujeme. Znovu necháme asi 30 minut kynout.

Poté krátce prohněteme, vytvoříme dva bochníky, dáme na plech, přikryjeme a necháme ještě

alespoň 10 minut odstát.

Mezi tím rozežřejeme troubu na 220°C a chléb v ní pečeme asi 25 až 30 minut. Před i během pečení potíráme lehce octovou vodou.