

Irský chléb ze špaldové mouky

Kategorie: [Ostatní](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- sůl 1 lžička
- soda bicarbona 1 lžička
- bílý jogurt 500 ml
- cukr krystal 1 lžička
- hladká špaldová chlebová mouka T 630 450 g

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Velká Británie

Počet porcí: 4

Postup:

Do mísy prosejeme hladkou špaldovou chlebovou mouku T 630, cukr, sůl, sodu bicarbonu a promícháme. Přidáme hustý bílý neochucený jogurt. Měla jsem vlastní domácí jogurt, ale můžeme použít i kupovaný, nejlepší je hustý jogurt řeckého typu.

Směs jen jemně promícháme vidličkou, dokud se nespojí v hladké, poloměkké a lesklé těsto, které v míse jen jemně vytvarujeme do kulatého bochníku. V žádném případě se těsto nesmí vypracovávat!

Pomoučněnými rukama těsto přeneseme a dáme do jenské mísy, kterou jsme vystlali pečícím papírem, těsto trochu lepí. Jenskou mísu před pečením netřeba vyhřát v troubě. Těsto můžeme posypat 3 lžícemi mouky, ale pokud nechceme, nemusíme, to už je na každém z vás.

Irský chléb pečeme 50 minut v troubě vyhřáté na 190 °C. Chléb se díky pečicímu papíru lehce

vybere z jenské mísy. Upečený chléb dáme úplně vychladnout na mřížku. Na obrázku pohled zblízka na průřez chlebem, kde je dobře vidět, že je lehký, nadýchaný a pórovitý s velkými oky.

Irský chléb se výborně krájí a je vláčný i druhý den. O špaldové mouce jsem už vícekrát psala, jaké má vynikající vlastnosti - obsahuje množství vitamínů, minerálů, aminokyselin a má nízký glykemický index a pozitivně ovlivňuje imunitní systém. Navíc je špaldová mouka lehce stravitelná a má úžasnou chuť. Mouka je mimořádně vhodná z dietetických důvodů pro lidi s diabetem nebo trávicími těžkostmi.

Tento chléb neobsahuje droždí, tedy nenadýmá, dále obsahuje kyselý mléčný produkt - jogurt a můžou ho konzumovat i ti, kteří z jakýchkoliv důvodů nesmí mléko.

Na internetu je více chlebů označených jako irský chléb. Jde vždy o nekynutý chléb bez droždí nebo kvásku, který se lehce a rychle připraví. Vybrala jsem si tento recept a vyzkoušela jsem ho. Irský chléb jsem připravila ze špaldové mouky a jogurtu, místo kvásku se přidává soda bicarbona.

Irský chléb má křupavou moučnou kůrku, je nadýchaný, měkký a vláčný i druhý den. Chléb má vynikající chuť, je velmi zdravý a je požehnáním pro nemocné s trávicími těžkostmi, diabetiky, ale i pro všechny zdravé jedince.