

Celozrnný chléb bez hnětení

Ingredience

3 hrnky/ 708 ml teplé (ne horké)vody (1 us cup=236 ml)
1 lžíce sušeného droždí
1 lžíce cukru
1 lžíce rostlinného oleje
1 lžíce octa
3 hrnky/375g hladké nebo hladké špaldové mouky
2,5 až 3/324-389g hrnky celozrnné mouky
1 až 1,5 lžíce soli
podle vás oříšky, semínka a bylinky

Postup

1.

Ve velké míse smíchejte teplou vodu, droždí a cukr. Voda nesmí být horká, spíše tělesné teploty, aby nezneškodnila droždí ... Počkejte pár minut, dokud neuvidíte, že droždí je aktivní a vytváří bubliny na povrchu, potom přidejte ocet a olej.

2.

Přidávejte hrnek po hrnku hladkou mouku, mezi každým hrnkem pořádně zamíchejte těsto. Teď přidávejte celozrnnou mouku a sůl, opět postupně, důkladně míchejte mezi každým přidáním. Toto těsto bude velmi řídké, kašovitě a lepivé. Přidejte semínka, ořechy nebo co máte rádi. Já s nimi nešetřím.) Pokud chcete více experimentovat, přidejte i čerstvé bylinky nebo například sušená rajčata, restovanou cibulku, ...

3.

Přikryjte čistou utěrkou a nechte na teplém místě kynout okolo 30 - 40 minut, dokud nezdvoujnásobí svůj objem. (Pomáhám si troubou, kterou krátce zapnu na minimum, opět vypnu a vložím těsto dovnitř. Dejte jen pozor, aby teplota nebyla příliš vysoká.)

4.

Přehřejte troubu na 185 °C. Pomocí stěrky přesuňte těsto do dvou vymazaných forem (ideálně používám sprej na vymazávání) a nechte ještě jednou vykynout. Použila jsem jednu obdélníkovou od greenpan a druhou klasickou chlebovou.

5.

Povrch ještě posypejte semínky či bylinkami a dejte péct přibližně na 50 minut, dokud není na povrchu zlatohnědý. Že je chleba hotový, poznáte také na první pohled jednoduše tak, že se odchyluje od stěn formy a vzniká po obvodu malá skulina. Jakmile chléb vyndáte z trouby, můžete jej hladce vysunout na mřížku, kde krásně dochladne, aniž by se zapařil. Pro kontrolu, zda je chléb již upečený, zaklepejte na spodek chleba, měl by znít dutě.

Informace k receptu

Komentář a tipy k receptu připravila výživová poradkyně Věra Burešová z NATURHOUSE.