



Autor: **anetas197601**  
Przepisów: **255** Ocena: **8422**



> 6 os.



> 60 min



średnie



tanie

### Składniki:

- 30 dkg mąki żytniej pełnoziarnistej typ 2000
- 70 dkg mąki pszennej
- 1 szkl. otręb pszennych
- 3 łyżeczki soli
- garść siemienia lnianego
- garść dyni
- garść ziaren słonecznika
- 1/2 łyżeczki kminku
- 15 g drożdży
- 300 ml zakwasu żytniego
- letniej wody tyle ile zabierze mąka (u mnie ok 700 ml)

### Sposób przygotowania:

- 1 wszystkie suche składniki wsypać do miski, pokruszyć drożdże, dodać zakwas, wyrabiać mikserem i stopniowo dodawać wodę. Odstawić do wyrośnięcia. Odgazować ciasto. Dwie keksówki wyłożyć papierem pergaminowym i przełożyć ciasto, odstawić do wyrośnięcia. Piec w 180 stopniach przez godzinę. Po ok. 20 minutach pieczenia otworzyć piekarnik i pędzelkiem posmarować chleby wodą, skórka będzie wtedy fajnie chrupiąca. Upieczony chleb od razu wyciągnąć z foremek i zostawić do wystygnięcia na kratce w otwartym piekarniku. Smacznego

### Twoje notatki do przepisu: