

# Chleb żytni na zakwasie



Autor: **Futka**  
Przepisów: **986** Ocena: **27007**



3-4 os.



> 60 min



średnie



tanie

## Składniki:

- Składniki na dwa chlebki:
- 1200 g mąki żytniej typu 2000
- 850 ml ciepłej wody
- 1,5 łyżeczki kminku
- 1,5 - 2 łyżeczki soli
- 3 łyżki siemienia lnianego
- 4 łyżki ziaren słonecznika

## Sposób przygotowania:

### 1 Przygotowanie zakwasu:

Do słoika dodajemy 50 g mąki oraz 50 ml ciepłej, przegotowanej wody, mieszamy, przykrywamy lnianą ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce na 24 godziny. Czynność powtarzamy przez kolejne 6 dni codziennie dodając 50 g mąki oraz 50 ml ciepłej wody. Zakwas najlepiej jest delikatnie przemieszać 2-3 razy dziennie. Po tygodniu zakwas jest gotowy.

### 2 Przygotowanie ciasta na chleb:

Do miski dodajemy 500 g mąki żytniej, 0,5 l ciepłej wody oraz wyrośnięty po tygodniu zakwas. Wszystkie składniki mieszamy i odstawiamy w ciepłe miejsce na około 1,5 godziny.

Następnie dodajemy 150 ml ciepłej wody oraz około 2 łyżeczki soli i mieszamy. Na sam koniec dodajemy 500 g mąki, siemię lniane, ziarna słonecznika oraz kminek i wyrabiamy ciasto.

### 3 Wyrobione ciasto przekładamy do dwóch keksówek wyłożonych papierem do pieczenia, smarujemy je gorącą wodą, przykrywamy lnianą ściereczką i ponownie odstawiamy do wyrośnięcia w ciepłe miejsce na około 4 - 5 godzin\*.

\*czas wyrastania może być krótszy - musimy obserwować ciasto

### 4 Wyrośnięte ciasto ponownie smarujemy wodą i wstawiamy do dobrze nagrzanego piekarnika i pieczemy przez około 45 -50 minut w temperaturze 220 stopni C do momentu zarumienienia się skórki.

Chlebek po upieczeniu wyjąć z formy i studzić na kratce. Kroić możemy dopiero po ostygnięciu

Życzę smacznego! :)

## Twoje notatki do przepisu: