

# Pyszny i zdrowy chleb orkiszowo - żytni z ziarnami



Autor: **wiejska-chatka**  
Przepisów: **36** Ocena: **659**



3-4 os.



> 60 min



łatwe



przystępne

## Składniki:

- 450 g mąki orkiszowej Typ 630
- 100 g mąki żytniej Typ 720
- 7 g drożdży instant
- 1 i 1/2 łyżeczki soli
- 1 i 1/2 łyżeczki cukru
- 500 ml wody
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1,5 łyżki pestek dyni
- 1,5 łyżki białego sezamu
- 1,5 łyżki czarnego sezamu
- 1,5 łyżki słonecznika łuskanego
- 1 łyżka czarnuszki
- 1/2 łyżeczki masła

## Sposób przygotowania:

### 1 Przygotowanie i wyrastanie

Wszystkie składniki sypkie (można zostawić troszkę ziaren do posypania wierzchu chleba) wsypać do dużej szklanej miski i wymieszać. Następnie dodać wodę i oliwę. Wszystko dobrze wymieszać ręką lub drewnianą łyżką. Przykryć ściereczką i zostawić na 40 minut do wyrośnięcia. Następnie przełożyć do wysmarowanej masłem formy 30x11 cm. lub 33x9 cm. i pozostawić pod przykryciem ok. 30 minut do ponownego wyrośnięcia.

### 2 Pieczenie

Nagrząć piekarnik do 200 stopni na pieczenie góra/dół. Wstawić chleb i piec ok. 40 minut. Następnie zmniejszyć temperaturę do 175 stopni - termoobieg i piec 15 minut. Wyłączyć piekarnik i pozostawić jeszcze na 5 minut. Następnie wyjąć i przełożyć na kratkę aby chleb odparował,

## Twoje notatki do przepisu: