



Przepis na zdrowy chleb

SKŁADNIKI:

- 25 g świeżych drożdży,
- łyżeczka cukru,
- 1/2 l ciepłego mleka,
- 1/2 kg mąki razowej pszennej,
- 4 łyżki otrębów zbożowych,
- 2 łyżeczki soli,
- jajko, łyżka mleka, łyżka maku.

NARZĘDZIA:

- kubek,
- sito do przesiewania mąki,
- duża miska,
- drewniana łyżka,
- opcjonalnie: robot kuchenny,
- ściereczka bawełniana lub lniana,
- forma do pieczenia chleba (ok. 30 cm),
- pędzel kuchenny.
- piekarnik.



PRZYGOTOWANIE:

- drożdże pokrusz do kubka, dodaj cukier, pół szklanki ciepłego mleka oraz łyżkę mąki. Dokładnie wymieszaj i pozostaw na 15 min. do wyrośnięcia w ciepłym, nieprzewiewnym miejscu,
- resztę mąki przesiej do miski, wymieszaj z solą oraz otrębami,
- dodaj do mąki wyrośnięte drożdże a następnie wlej stopniowo resztę mleka,
- zmieszaj delikatnie wszystkie składniki chleba drewnianą łyżką,
- wyrabiaj ciasto przez 15 min. (dłoniąmi albo za pomocą robota kuchennego) na gładką i sprężystą konsystencję,
- włóż ciasto do dużej miski, przykryj czystą ściereczką i odstaw do wyrośnięcia na 45 min. w ciepłe, nieprzewiewne miejsce,
- uderz w ciasto z dużą siłą pięścią, okryj ściereczką i znów odstaw na 45 min.,
- formę do pieczenia posmaruj olejem,
- uformuj wałek z ciasta, włóż do foremki, przykryj ściereczką i odstaw do wyrośnięcia na godzinę (ciasto po wyrośnięciu powinno wystawać ponad foremkę)
- nagrzej piekarnik do temperatury 200 st.C
- posmaruj wierzch chleba jajkiem roztrzepanym z mlekiem i posyp makiem,
- wstaw chleb do piekarnika, piecz przez około 40 min. na złoty kolor, po wyjęciu odstaw do ostygnięcia.



FUNDACJA ZIKO DLA ZDROWIA
KRS: 0000 618 913

