

Rýže

Category: rýžová mouka

written by obchod.biolepek.cz

Přísady a postup pro chléb: (pro domácí pekárny)

Ingredience:

500 ml teplé vody

4 g Psyllia

2 lžíce lněného semínka

500 g DF Chlebové směsi tmavé, NEBO 250 g DF Chlebové tmavé a
250 g DF Chlebové bílé

2 lžičky soli

1 lžička cukru

1 lžička celého kmínu

2 lžíce olivového oleje

sušené droždí

1 lžička octa

Dle chuti můžete přidat jiná semínka či ořechy.

Postup pro domácí pekárny

Do pekárny dáme

500 ml teplé vody (je důležité, aby voda byla teplá, psyllium
a semínko pak nabobtná)

4 g Psyllia = 1 vrchovatá lžička

2 lžíce lněného semínka

Necháme pár minut odstát.

Rozmícháme a přidáme ostatní suroviny.

Navrch nasypeme droždí.

V domácí pekárně pečeme na rychlý program cca 80min. Po
upečení vyklopíme chléb na kovovou mřížku, kde necháme
bochníček před rozkrojením vychladnout.

Při pečení v klasické troubě

Množství vody navýšíme o 20 ml.

Do hrnku odebereme z naměřených 520 ml trochu vody. Přidáme
lžičku cukru, droždí a lžičku mouky. Umícháme kvásek.

V míse smícháme veškeré ostatní suroviny, přidáme kvásek a

těsto dáme do vymazané a vysypané pečící nádoby. Chléb necháme ve vymazané a vysypané formě zhruba 45 minut v teple vykynout. Pro udržení vlhkosti vložíme do trouby hrnek s vodou. Chléb dáme do předehřáté trouby a pečeme prvních 15 minut na 200 stupňů, poté stáhneme na 190 stupňů a pečeme dalších zhruba 45 minut. Po upečení vyklopíme na kovovou mřížku, kde necháme bochníček před rozkrojením vychladnout.