

Chleb wieloziarnisty z otrębami

Czas wykonania: 4 h **Ilość porcji:** 1 bochenek (1,2 kg)

Składniki:

- 215 g mąki żytniej
- 270 g mąki gryczanej
- 115 g razowej żytniej
- 50 g siemę lniane
- 50 g pestek dyni
- 50 g słonecznika
- 50 g płatków owsianych
- 50 g otrębów pszennych
- 2 łyżeczki soli
- 1 łyżka oleju
- 2 szklanki wody

zakwas:

- 10 g drożdży
- 125 ml letniej wody



Zakwas:

Drożdże wymieszać z wodą i odstawić na 30 minut do wyrośnięcia.

Zaczyn:

Mąkę (w sumie 400 g - nie trzeba trzymać się konkretnych proporcji), ziarna i sól wymieszać ze sobą w dużym garnku. W wymieszanych produktach zrobić wgłębienie i wlać zakwas, który po wymieszaniu z odrobiną mąki stworzy zaczyn. Przykryć ścierką i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na około 30 minut.

Ciasto:

Następnie dodać olej i wodę. Łyżką przez 15-20 minut wyrabiać ciasto na chleb. Formę (9 x 33 cm) wysmarować masłem i posypać mąką. Ciasto przełożyć na blaszkę, ponownie nakryć ścierką i odczekać około 1 godzinę i 30 minut, aż wyrośnie.

Piec 1 godzinę w 180 stopniach.

Źródło: <http://kuchniawedwoje.pl/chleb-z-otrebami/>