Tekst i zdjęcie: **Kaemka** - Srebrny Szef Kuchni (2324)

Chleb na zakwasie

Na dwie długie i wąskie blaszki, z nasionami słonecznika lub lnu

Czas przygotowania: ponad godzinę

Stopień trudności: Łatwe

Sposób przygotowania: pieczone

Liczba porcji: więcej

Składniki:

- sól, 3 łyżecz.
- nasiona słonecznika, 1 szkl.
- woda, 6 szkl.
- zakwas, 0.5 szkl.
- płatki owsiane, 1 szkl.
- mąka pszenna razowa, 80 dag
- mąka żytnia, 70 dag

Sposób przygotowania:

Mąki+ płatki owsiane +woda (6-7 szklanek) wymieszac z zakwasem, odstawic na noc. Rano odebrac pół szklanki zakwasu i w zamkniętym słoiczku odstawic do lodówki do nastepnego chleba.Rano dodac ziarna (słonecznik , len - tak do 1,5 szklanki) i sól. Przełożyc do dwóch wysmarowanych blaszek(wąskich i długich) i piec ok 1,5 godz w 180 stopniach.Po wystudzeniu mozna posmarowac wierzch oliwą.SmacznegoNa zdjęciu chleb jest z ziarnami lnu.