

www.SztukaKulinarna.pl

Chleb pszenny z otrębami

ilość porcji **8** czas **4 godziny 10 minut** trudność **łatwe** koszt **tanie**

Potrzebujemy

ilość	jm	produkt	komentarz
1	kg	mąka pszenna	1.5 kg mąki pszennej (ok. 9 szkl.)
150	gram	otrąb	150 g otrąb
500	ml	serwatki lub zakwasu	500 ml serwatki lub zakwasu
250	ml	mleko	250 ml mleka
30	gram	drożdże	30 g drożdży
1	łyżki	cukier	1 łyżka miodu lub cukru
	łyżki	sól	0.5 łyżki soli
		czarnuszki sezamu	

Przepis Mąkę przesiać kilka razy, aby nabrała pulchności. Drożdże rozczynić ciepłym mlekiem, dodać miód lub cukier i odstawić na 15 min. w ciepłe miejsce. Mąkę połączyć z rozczynelem i pozostałymi składnikami. Dokładnie wymieszać, aż do uzyskania jednolitego ciasta. Wyrobione ciasto odstawić w ciepłe miejsce na posypaną mąką stolnicę na ok. 1 h. Formować bochenki, które włożyć do posmarowanych tłuszczem form. Na dno można wsypać odrobinę sezamu lub otrąb. Formy z ciastem odstawić do wyrośnięcia w ciepłe miejsce na ok. 0.5 h. Włożyć do maksymalnie nagrzanego piekarnika i piec 30 min. By skórka była chrupka i gruba, wierzch posmarować co jakiś czas wrzącą wodą. Gdy się zrumieni i wyrośnie, zmniejszyć temp. do 100^o C i piec jeszcze przez 60 - 80 min. Składniki

1.5 kg mąki pszennej (ok. 9 szkl.),150 g otrąb,500 ml serwatki lub zakwasu,250 ml mleka,30 g drożdży,1 łyżka miodu lub cukru,0.5 łyżki soli,ziarno sezamowe,czarnuszka.