

Chlebek słodowy z sułtankami

Ten pyszny słodki chlebek o wilgotnej konsystencji długo zachowuje świeżość. Najlepiej pokroić go na grube kromki i posmarować dżemem, konfiturą lub miękkim serkiem i podać do herbaty.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

1 mały bochenek

SKŁADNIKI:

200 g razowej mąki (najlepiej mielonej na kamiennych żarnach)
150 g białej mąki chlebowej
1/2 łyżeczki soli
1 łyżeczka suszonych drożdży instant
3 łyżki ekstraktu słodowego
1 łyżka płynnego miodu
200 ml letniej wody
85 g sułtanek

PRZYGOTOWANIE:

1) Przesiać mąkę razową i białą oraz sól do dużej miski,

dorzucając otręby, które pozostały w sicie. Dodać drożdże i wymieszać. Zrobić zagłębienie na środku.

2) Wymieszać ekstrakt słodowy i miód z letnią wodą. Wlać do zagłębienia. Stopniowo zagarniając mąkę, wyrobić miękkie ciasto. Dodać sułtanki i wymieszać.

3) Wyłożyć ciasto na blat lekko poprószony mąką i wyrabiać około 10 minut, aż zrobi się bardzo elastyczne. Włożyć do nasmarowanej miski, przykryć folią spożywczą i odstawić w ciepłe miejsce na godzinę, aż wyrośnie i podwoi objętość. Nasmarować keksówkę i wyłożyć ją papierem do pieczenia.

4) Wyłożyć ponownie ciasto na blat poprószony mąką i przebić. Rozwałkować, a potem zwinąć jak roladę. Podwinąć końce pod spód i włożyć do przygotowanej formy. Przykryć wilgotną ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na godzinę, aż wyrośnie i podwoi objętość.

5) Pod koniec czasu wyrastania rozgrzać piekarnik do temperatury 190°C. Odkryć ciasto i piec 35–40 minut, aż wyjęty z formy chlebek popukany w spód będzie wydawał głuchy odgłos. Wyłożyć na metalową kratkę, żeby ostygł. Chlebek zachowuje świeżość 4 dni.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 kromka zawiera: 90 kcal, 3 g białka, 0,4 g tłuszczów (w tym 0 g NKT), 0 mg cholesterolu 20 g węglowodanów w tym 5 g cukrów, 1,5 g błonnika, 63 mg sodu