Szwedzki chleb żytni

Z tego przepisu wychodzą aż 3 bochenki chleba, więc część można zamrozić i wykorzystać później.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

3 bochenki

SKŁADNIKI:

40 g płatków owsianych
70 g brązowego cukru
1/4 szklanki melasy
5 łyżek masła, roztopionego
2 łyżeczki soli
2 szklanki wrzątku
375 g mąki pszennej chlebowej
2 opakowania (po 7 g) drożdży instant
375 g mąki żytniej
1 łyżeczka kminku

PRZYGOTOWANIE:

1) Zalać wrzątkiem płatki owsiane, cukier, melasę, 4 łyżki

masła i sól w misce. Odstawić, żeby mieszanina przestygła do temperatury 50°C. Połączyć w drugiej misce 250 g mąki pszennej z drożdżami. Dodać zaparzone płatki. Wymieszać. Dodawać po trochu mąki żytniej i pszennej i wyrabiać ciasto, aż stanie się dość sztywne.

2) Zagniatać je 7 minut na blacie oprószonym mąką. Włożyć do natłuszczonej miski. Przykryć i pozostawić na godzinę do wyrośnięcia.

3) Ponownie zagnieść ciasto, przykryć i pozostawić na 1/2 godziny do wyrośnięcia. Zagnieść jeszcze raz. Wyłożyć na blat posypany mąką. Uformować 3 bochenki. Ułożyć je na natłuszczonej blasze. Przykryć i pozostawić na 30 minut do wyrośnięcia. Piec 25 minut w temperaturze 190°C.

4) Roztopić resztę masła i posmarować wierzchy bochenków. Posypać kminkiem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 kromka zawiera: 102 kcal, 2 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 4 mg cholesterolu, 149 mg sodu, 19 g węglowodanów, 2 g błonnika, 2 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock