Szybki chleb razowy

Ciasto na ten chleb wyrasta tylko raz i nie trzeba go zagniatać, więc trudno o łatwiejszy przepis. Powstał on na podstawie receptury opracowanej w latach czterdziestych XX wieku przez Doris Grant.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

80 minut (w tym 30 minut wyrastanie)

LICZBA PORCJI:

1 bochenek

SKŁADNIKI:

450 g razowej mąki chlebowej (najlepiej mielonej w żarnach kamiennych)
1 łyżeczka soli
7 g suszonych drożdży instant
1 łyżeczka jasnego cukru muscovado lub płynnego miodu
450 ml letniej wody
1 łyżka białej mąki, do posypania

PRZYGOTOWANIE:

1) Lekko nasmarować keksówkę lub wyłożyć ją papierem do pieczenia. Odstawić w ciepłe miejsce na czas przygotowania

ciasta.

2) Przesiać mąkę do dużej miski. Dorzucić otręby, które zostały na dnie sita. Dodać sól i suszone drożdże. Wymieszać, zrobić zagłębienie w środku. Zmieszać cukier lub miód z letnią wodą i wlać do zagłębienia.

3) Wymieszać wszystkie składniki i wyrabiać energicznie ręką lub drewnianą łyżką około 2 minut, aż ciasto zacznie odchodzić od ścianek miski. Powinno być bardzo miękkie i kleiste.

4) Wlać ciasto do przygotowanej keksówki, przykryć wilgotną ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na około 30 minut, aż wyrośnie i wypełni niemal całą foremkę.

5) Pod koniec czasu wyrastania rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C. Odkryć bochenek i posypać mąką. Piec 30–40 minut, aż wyrośnie i się ładnie przyrumieni, a popukany w spód po wyjęciu z formy będzie wydawać głuchy odgłos.

6) Przełożyć bochenek na metalową kratkę. W razie potrzeby wstawić z powrotem do piekarnika na 5 minuty, żeby przyrumienił się po bokach i od spodu. Pozostawić na kratce do ostygnięcia. Ten chleb zachowuje świeżość do 5 dni.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 kromka zawiera: 100 kcal, 4 g białka, 1 g tłuszczów w tym 0 g NKT, 0 mg cholesterolu, 21 g węglowodanów w tym 1 g cukrów, 3 g błonnika, 141 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock