CHLEB GRAHAMA Z MĄKĄWROCŁAWSKĄ

Dodano: 2010-01-01 17:23:30
Język: niezdefiniowany
Odwiedzono: 1228 razy.

30 dag mąki pszennej wrocławskiej
2 łyżki nasion kminku
20 dag otrąb pszennych
3 dag drożdży
sól
1 łyżka oleju
2 łyżki otrąb pszennych

M4kę przesiać , wymieszać z otrębami. Wąskie, długie blaszki posmarować olejem, posypać otrębami (2 łyżki). Nasiona kminku przebrać , opłukać na sitku. Drożdże rozkruszyć , dodawać po łyżce letniej wody (3 łyżki) rozcierając, dodać 2 łyżki mąki z otrębami, wymieszać , pozostawić w cieple do wyrośnięcia. Gdy rozczyn podwoi objętość , dodać resztę mąki z otrębami, kminek i ok. 1/2 łyżeczki soli. Zarobię ciasto dodając stopniowo letnią wodę (1 1/2 - 2 szklanek). Wyrobię ciasto ręką. Gotowym ciastem napełnię przygotowane foremki do połowy wysokości, wyrównując powierzchnię. Pozostawić w cieple do wyrośnięcia. Gdy ciasto wypełni foremki, wstawić do nagrzanego piekarnika. Upieczone chlebki pozostawić w foremkach do ostygnięcia.

Nades□a□(a): Cartall - Książka Kucharska na CD