



CHLEB CIEMNY NA ZAKWASIE

Składniki:

- 500 g mieszanki *Brot Mix Dunkel* z firmy *Dr. Schär*
- 16 g świeżych drożdży
- 1 opakowanie (30 g) zakwasu bezglutenowego z quinoa z firmy *Bio Vegan*
- 1 łyżka mączki z karobu (mączki chleba świętojańskiego)
- 1 łyżka zmielonego lnu
- 2 łyżki nasion lnu
- 2 łyżki sezamu
- 250 ml maślanek
- 400 ml wody
- 2 łyżki oleju
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżeczka soli
- 1 jajko (do posmarowania)

Wykonanie:

- drożdże rozkruszyć w 150 ml ciepłej wody, dodać łyżeczkę cukru i odstawić do wyrośnięcia
- do miski wsypać mąkę, karob, zmielony len, nasiona lnu, 1 łyżkę nasion sezamu, sól i dokładnie wymieszać
- do suchych składników dodać wyrośnięte drożdże, 250 ml ciepłej (ale nie gorącej) wody oraz maślanek
- dokładnie wyrobić ciasto mikserem lub ręką
- gotowe ciasto przełożyć do foremki, przykryć ściereczką i odstawić do wyrośnięcia na około 30 minut
- piekarnik nagrzać do temperatury 190°C
- przed włożeniem do piekarnika górę ciasta posmarować roztrzepanym jajkiem i posypać resztą sezamu
- piec w nagrzanym piekarniku przez około 60 minut w temperaturze 190°C