

Chleb z gara

Wskazówki

- Czas przygotowania: 120 minut
- 1 całość
- Wartość odżywcza 100 g chleba: 193 kcal \ B-7 g \ T-1 g \ W-38 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ mąka pszenna – 3 szklanki (400 g)
- ✓ mąka orkiszowa razowa – 3/4 szkl. (100 g)
- ✓ drożdże instant – 1 opakowanie (10 g)
- ✓ sól – 1,5 łyżeczki (10 g)
- ✓ siemię lniane – 1 łyżka (10 g)
- ✓ woda – 1 i 2/3 szklanki (400 g)

Przygotowanie

1. Wymieszaj mąki drożdże, sól i siemię. Dodaj ciepłą (ale nie gorącą) wodę i wymieszaj ponownie. Przykryj ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce na godzinę.
2. Przełóż ciasto na blat posypany mąką (będzie się kleić, więc możesz je leciutko posypać mąką), uformuj prostokąt i złóż. Ponownie rozciągnij, uformuj prostokąt i znowu złóż. Powtarzaj czynność kilka razy, aby napowietrzyć ciasto. Uformuj bochenek.
3. W międzyczasie nagrzej piekarnik do 240C razem z naczyniem żaroodpornym w którym będziesz piec chleb. Bardzo ostrożnie wyciągnij naczynie (uwaga! U niektórych naczyń pod wpływem temp. pękają. Jeśli masz gar żeliwny z pokrywą, to będzie lepszym wyborem), przełóż ciasto, natnij z wierzchu, przykryj i piecz 30 minut w 240C. Po tym czasie zdejmij pokrywę i piecz jeszcze 10 minut. Studź na kratce.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/chleb-z-gara/>