

Zrníčkový chlebík

330 g žitného kvásku
240 g vlažné vody
240 g pšeničné mouky chlebové (špaldové, část množství celozrnné pšeničné)
240 g hladké nebo polohrubé mouky (či směs obou)
2 lžičky soli
1/4 kostky droždí (asi 10 g)
1 lžička cukru

cca 70 g zrníček

(tj. asi 7-8 polévkových lžic výběru ze slunečnicových, dýňových, sezamových, konopných, lněných či jiných oblíbených semínek)
vroucí voda na spaření (asi 70 ml)

Nejprve si navážíme či odměříme zrníčka podle chuti a zalijeme je převařenou vodou o stejném objemu nebo váze jako jsou suchá zrnka. Promícháme a necháme stát. Pokud si vzpomeneme včas, tak spaříme klidně o několik hodin dříve. Do mísy v pekárně dáme suroviny v tomto pořadí: chlebový kvásek, rozšlehané vejce, sůl, mléko, vodu. Navrch přidáme naváženou mouku a rozdrobený kousek droždí lehce pocukrovaný. Zakryjeme okolní moukou, aby se kvasnice nepřilepily ke stěně nádoby. Necháme asi půl hodiny promíchat a prohnětat. Ke konci hnětení přidáme spařená semínka i s tekutinou v níž byla. (Poté můžeme vyndat hnětací hák, aby se bochník po pečení nepotrhal.) Bez dalšího hnětení necháme cca 1 až 1,5 h kynout a pečeme asi 40 minut. Pozor, při pečení ještě nabývá na objemu! Krájíme vychladlý zubatým nožem. (Celý proces spolehlivě obstará pekárna Panasonic SD 2500, program 2, velikost L, kůrka medium).

--- recepty od efči --- <http://www.hubatici.cz> ---