

## Lněný toastový

---

na záparu:

30 g lněného semínka

30 g ovesných či žitných vloček

300 g horké vody

dále:

300 g vzešlého lievito madre (předem připraveného z kousku LM rozmíchaného s

100 g vlažné vody a 200 g polohrubé mouky)

asi 10 droždí (cca čtvrt kostky)

1 lžička cukru

100 g hladké (špaldové) mouky

100 g celozrnné pšeničné

100 g pšeničné mouky

30 g oleje

2 lžičky soli

Asi 8 - 12 h předem si rozmícháme (namnožíme) lievito madre (LM). Také zalijeme lněné semínko a vločky horkou vodou a necháme ho ve vodě odstát/nabobtnat po dobu zrání LM. Před mícháním těsta záparu ze semínek rozmixujeme do hrubosti podle osobních preferencí.

Do nádoby pekárny dáme všechny suroviny nejdřív tekuté a pak suché, zapneme příslušný program a pak už se jen těšíme ;-)

Občas je nutné korigovat hustotu těsta přidáním mouky nebo vody, ale to už záleží od druhu pekárny a oku/hmatu dohlížejícího pekaře či pekařky.