

Chléb bez rozkvasu

... také by se mohl jmenovat pro sklerotiky (protože občas si zapomenu dát rozkvasit, přestože péct potřebuji, a protože semínka obsahují prospěšné látky, které prý mimo jiné podporují lepší funkci mozku)

100 až 150 g žitného kvasu nebo lievito madre či směs obou přímo ubrané ze skalních zásob v lednici

(samozřejmě neubrané zbytečky kvasů je potřeba okamžitě dokrmit a nechat vzejít, aby bylo příště odkud brát)

150 g vody

2,5 lžičky soli

450 g mouky (podle nálady či zásob, celozrnné jen asi čtvrtinu celkového množství)

asi 70 g různých semínek spařených 230 g vroucí vody

(chia, slunečnice loupaná, sezam, konopné semínko, vločky, dýňové semínko apod.) nebo 50 g vícezrnných vloček a stejné množství vody

1/3 kostky droždí (asi 14 g)

lžička cukru

Nejdříve spařímesemínka nebo vločky a necháme je zchladnout. Pak do pekárny dáme suroviny v uvedeném pořadí (bez semínek), zapneme program (2) a ke konci míchání přidáme spařená semínka i s vodou. Zbytek už obstará sama pekárna, jen zadávám možnost tmavší kůrky, aby byl chlebiček dostatečně propečený.

Tip: Pokud místo části semínek použijete mletou meltu, chléb to krásně aromatizuje a bude tmavší.