

Chleb Marysi B. 🍞

- 1 szklanka ziaren słonecznika
- 1 szklanka ziaren dyni
- 1 szklanka ziaren sezamu
- 1 szklanka płatków owsianych
- 1 szklanka siemienia lnianego
- 1 szklanka otrąb pszennych
- 1 szklanka kaszy gryczanej suchej (ugotować na lekko twardo)
- 2 łyżki miodu rozpuszczonego w szklance wody
- 1 łyżka cukru
- 2 łyżki soli
- 5 szklanek wody
- 1 szklanka mąki żytniej
- 1 kilogram i 1 szklanka mąki pszennej

Ziarna wymieszać i odłożyć 0,5 szklanki na posypkę (bez otrąb).

Wymieszać wszystkie składniki łyżką drewnianą (ziarna, mąka, woda z miodem, woda, sól, cukier i zakwas), odłożyć słoiczek (maksymalnie 2) ciasta na nowy zakwas (2/3 słoiczka).

Błaszki wyłożyć papierem do pieczenia, do blaszek włożyć ciasto (3/4 blaszki), posypać posypką, blaszki przykryć folią (włożyć do woreczków foliowych) i odstawić na 12 godzin. Można również blaszki wysmarować tłuszczem (np. smalcem) i wysypać mąką.

Piec 1 godzinę i 20 minut w temperaturze 180 stopni, lub ok.1 godz. w 200 st.C

Wyjąć z blaszek, zdjąć papier, posmarować oliwą/wodą. Będzie miał wówczas błyszczącą skórkę.

