

VIDIECKY ŽITNÝ CHLIEB



NA
1
CHLIEB

Suroviny:

- 270 g Mevalia Bread Mix
- 40 g ražnej múky
- 6,6 g soli
- 170 ml vody
- 12 g čerstvého drożdžia alebo 6 g sušeného drożdžia Dr. Schär

Postup:

1. Vsypeme múku **Mevalia Bread Mix**, ražnú múku a soľ do veľkej misy a premiešame. V samostatnej miske zmiešame drożdžie s vodou, kým sa nerozpustí, a nalejeme ich do misy so zmesou **Mevalia Bread Mix**, ražnou múkou a soľou.
2. Hnetieme, kým nám nevznikne hladké cesto bez hrudiek.
3. Z cesta vypracujeme guľu, ktorú necháme odpočívať na drevenom povrchu (lopárik, stôl ...) pri izbovej teplote, prikryté vlhkou utierkou po dobu cca 15 minút.
4. Potom z cesta prstami vytlačíme vzduch, znovu vytvarujeme guľu a necháme kysnúť ďalších 15 minút.
5. Ešte raz vytlačíme z cesta vzduch, vytvarujeme guľu a necháme kysnúť ďalších 90 minút.
6. Potom vytvarujeme cesto na bochník a dávame pozor, aby sa do cesta nedostalo príliš veľa vzduchu.
7. Ak sa cesto začne lepíť, stačí ho poprášiť trochou múky **Mevalia Bread Mix** a ražnou múkou.
8. Keď je cesto vytvarované, prikryjeme ho vlhkou utierkou a necháme 60 minút odpočívať.
9. Predhrejeme rúru na 250 °C a pečieme 10 minút, potom teplotu znížime na 200 °C a pečieme ďalších 20 až 25 minút.
8. Necháme vychladnúť a môžeme podávať 😊.

PKU Maestro praje dobrú chuť!

Celý bochník

Energia - 1 088 kcal

7,6 g bielkovín

278 mg Phe