

Kruh od Integralnog Raženog Brašna bez Miješenja

Recept

Autor: Tereza Alabanda, *The Pastry Maestra*

Vrijeme pripreme : 5 minuta

Vrijeme pečenja : 45 minuta

Spremno za 50 minuta plus dizanje preko noći

Razina : Početnik

Sastojci:

- Integralno raženo brašno 500g
- Sol 10g
- Suhi kvasac 4g
- Sjemenke suncokreta (sirove) 50g
- Sjemenke buče (sirove) 50g
- Voda 450g
- Ekstra sjemenke suncokreta za posipanje

Upute

1. Prvo premažite uljem kalup za kruh dimenzija 30cmx12cm. Zatim ga obložite masnim papirom. Premažite uljem i papir kako se kruh na bi za njega zalijepio prilikom pečenja.
2. Da biste napravili tijesto stavite integralno raženo brašno u veliku zdjelu. Dodajte sol, suhi kvasac, sjemenke suncokreta i sjemenke buče. Dobro promiješajte. Zatim dodajte vodu. Miješajte drvenom žlicom dok se sastojci ne sjedine.
3. Prebacite tijesto u pripremljeni kalup. Zagladite ga stražnjom stranom žlice. Omotajte kalup prozirnom folijom i ostavite sve na sobnoj temperaturi preko noći.

4. Vaše tijesto je preko noći naraslo. Prvo uklonite prozirnu foliju, zatim premažite tijesto vodom. Pospite ga sjemenkama buče, pa i njim premažite vodom kako ne bi izgorile prilikom pečenja. Pecite kruh na 180°C 45-50 minuta.
5. Izvadite pečeni pečeni kruh iz kalupa i stavite ga na rešetku da se potpuno ohladi.
6. Eto, vaš slasni kruh od integralnog raženog brašna bez miješenja je gotov! U slast!