Lemúriai csodakenyér

Előkészületi idő:	Sütési idő: **45 perc**	Nehézségi szint: **Közepes**

Hozzávalók
- 400 g víz
- 2 teáskanál só
- 25 g friss élesztő
- 500 g teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
- 250 g búzacsíra
- 125 g élőflórás joghurt
- 6 g méz
- 5 evőkanál tökmagolaj
- 2 teáskanál tökmag
- 2 teáskanál napraforgó mag

Javasolt eszközök, gépek:

Kelesztés: kerek vagy hosszúkás nád kelesztő tálban

Sütés: Émile Henry bread cloche kenyérsütő formában

Elkészítés:

Fontos ennél a kenyérnél, hogy a magas biorezonanciás szintet megtartsuk, ezért lehetőség szerint ne használjunk bolti lisztet, hanem bio gabonát őröljünk frissen házimalomban, és a kelesztést is természetes anyagú nád kelesztőtálban végezzük.

Salzburgi malmunkon megőröljük a gabonákat. A vízben elkeverjük az élesztőt és a mézet, majd 30 percre félretesszük. Az összes összetevőt ezután összegyúrjuk kézzel. Könnyen kezelhető, puha, rugalmas tésztával lesz dolgunk. A tésztát letakarjuk és 2 órán át kelesztjük természetes anyagból készült kelesztőtálban. Második kelesztés nem feltétlenül szükséges, mi ezután egyből 240 fokos sütőbe tettük, ahol 15 percig sütöttük, majd további 30 percig 200 fokon. A sütőbe alulra egy üres tepsit tettünk egy bögre vízzel benne, hogy gőz keletkezzen.

Mi a kenyérre kedvenc házi avokádókrémünket kentük. A recept megtalálható az egyéb receptjeink kategóriában.

Érdemes a frissen őrölt bio gabonára és magokra, valamint a hidegen sajtolt olajakra "super food"ként tekinteni, és beiktatni őket a mindennapjainkba.

Ajánlott termékek