

# Lemúriai csodakenyér

Előkészületi idő:

Sütési idő: **45 perc**

Nehézségi szint: **Közepes**



## Hozzávalók

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

## Javasolt eszközök, gépek:

Kelesztés: [kerek vagy hosszúkás nád kelesztő tában](#)

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 fokra 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.

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

## Ajánlott termékek



Nád kelesztő tál - 1 kg  
kerek



Emile Henry 'Bread  
Cloche' kerámia  
kenyérsütő edény  
(burgundi vörös)