# Sokmagos teljes kiőrlésű kenyér

| Előkészületi idő: | Sütési idő: **50 perc** | Nehézségi szint: **Könnyű** |
|---|---|---|

**Hozzávalók**
• 250 g búza kenyérliszt (BL80)
• 450 ml víz
• 12 g só
• 12 g friss élesztő
• 250 g teljes kiőrlésű búzaliszt
• 8 evőkanál magok vegyesen (lenmag, tökmag, szezámmag)

**Javasolt eszközök, gépek:**

Tészta dagasztás: Ankarsum Assistent gépben

Sütés: Émile Henry kenyérsütő formában

**Elkészítés:**

A magokat összekeverjük egy tálban. Használhatunk diót, tökmagot, lenmagot, fehér vagy fekete szezámot, chiát, vagy bármilyen magot amit szeretünk. Salzburgi malmunkon megőröljük a búzát, és a BL80-as liszttel, valamint a sóval együtt összekeverjük. Az élesztőt a langyos, tisztított vízbe tesszük és elkeverjük. Ha feloldódik, az összes eddig felsoroltakat az Ankarsum dagasztótáljába összeöntjük és kb. 5 perc alatt megdagasztjuk, aztán 30 percet pihentetjük. Ezután átgyúrjuk a tésztát és veknit formázunk belőle, majd azt kivajazott Émile Henry kenyérsütő formába tesszük kelni 50 percre. Ekkorra már a tészta duplájára kel és puha, ruganyos lesz. Ezután előmelegített sütőben 240 fokon süssük 50 percet úgy, hogy végig az edényen van a fedő, így a visszacsapódó gőz puha, szellős bélzetet csinál majd. Ha kész, a formában hagyjuk a kenyeret kihűlni. Ezután vegyük ki a kenyeret egy rácsra és várjuk meg, míg a kenyér héja kiszárad. Jó étvágyat hozzá!

# Ajánlott termékek