

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 átgúrjuk 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



[ANKARSRUM Assistant](#)
[dagasztógép AKM6230](#)
[BD fekete gyémánt](#)