Teljes kiőrlésű alakor kenyér formában sütve

Előkészületi idő: **180 perc**	Sütési idő: **40 perc**	Nehézségi szint: **Közepes**

Hozzávalók
- 25 g friss élesztő
- 125 g teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
- fél evőkanál extra szűz olívaolaj
- 125 g teljes kiőrlésű rozsliszt
- 250 g alakorliszt, teljes kiőrlésű
- 375 g víz
- 2 teáskanál só
- 2 teáskanál méz

Javasolt eszközök, gépek:

Tészta dagasztás: Ankarsum Assistent gépben

Sütőedény: Emile Henry kenyérsütő formában

Elkészítés:

Langyos vízben egy evőkanál mézzel megfuttattuk az élesztőt. Ezalatt a többi hozzávalót kimérjük, a lisztet átszitáljuk. A hozzávalókat bemérjük az Ankarsrum dagasztógép táljába, majd a tésztát a hengerfej segítségével bedagasztjuk először lassú (2-es), majd gyorsfokozaton (4-es) összesen 6-8 perc alatt.

Ezután felgömbölyítjük, majd visszatesszük az edénybe és hagyjuk kelni 40 percen át. Ez idő alatt a tészta a duplájára kel. Ezután a tésztát kilapítjuk, majd veknire formázzuk kivajazott sütőformába tesszük, majd további 45 percig kelesztettük.

A sütőt előmelegítjük 250 fokra, és mielőtt a tésztát a sütőbe tesszük, tetejét enyhén elisztezzük és

vetőkéssel bevágjuk, majd a fedőt rázárjuk. A sütőt nem kell gőzösíteni, mert az edény a kenyérből kicsapódó párát bent tartja és ez biztosítja, hogy a bélzet jól átsüljön, mégis szellős maradjon, de a kellő térfogat növekedés is meglegyen. A kenyeret 250 fokon sütjük 10 percig, majd 200 fokon további 30 percig. Ha szeretnénk, hogy a héj barnább legyen, a sütési idő utolsó 10-15 percében vegyük le az edény fedelét.

Ajánlott termékek