Zabos tönkölykenyér

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

Hozzávalók
- 425 g víz
- 18 g só
- 25 g friss élesztő
- 350 g teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
- 1 evőkanál extra szűz olívaolaj
- 2 evőkanál méz
- 200 g zabliszt
- 60 g zabpehely

Javasolt eszközök, gépek:

Tészta dagasztás: Ankarsum Assistent gépben

Sütés: Émile Henry kenyérsütő formában

Elkészítés:

Salzburgi malomban megőröljük a tönkölybúzát. A lisztbe beletesszük a sót, így elkészül a száraz keverékünk. Egy másik edénybe összeöntjük a tisztított vizet, az elmorzsolt élesztőt, az olívaolajat, a mézet - ez pedig a nedves keverék. A két keveréket az Ankarsum dagasztógép táljába tesszük és a dagasztóhenger használatával megdagasztjuk 4-5 perc alatt. A tésztát kivesszük, gombócot formázunk belőle és letakarjuk fél órára. Ezután átgyúrjuk a tésztát, hosszúkás kenyeret formázunk belőle, lespricceljük egy kis vízzel, majd beleforgatjuk a zabpehelybe és kivajazott hosszúkás sütőedénybe tesszük kelni 45 percre.

A sütőt előmelegítjük 250 fokra. Rátesszük a sütőforma fedelét az edényre, majd a kenyeret 230 fokon sütjük 50-55 percig. Ha kész, a formában hagyjuk hűlni kb. 10 percig a kenyeret, majd borítsuk ki rácsra. Várjuk meg, míg a kenyér oldalai és alja kiszikkad, és utána lehet szeletelni.

Jó étvágyat hozzá!

Ajánlott termékek