



Chleb żytni razowy z siemieniem lnianym (szybki)

Kiedyś koleżanka powiedziała mi, że piecze tylko chleby pełnoziarniste i razowe oraz, że najczęściej takie szybkie, że jest w stanie upiec z rana zanim domownicy wstaną. Dała mi przepis, dodałam do niego siemię lniane, olej i oprószyłam wierzch mąką. Mój pierwszy razowy chleb.

Pierwszy.. Co prawda zanim mi wyszedł tak jak powinien zrobiłam 3 próby ☐ ale to dlatego, że za pierwszym razem miałam jakieś trefne drożdże, potem zamieniłam na suszone, ale nie wiedziałam jaka dokładnie powinna być konsystencja ciasta.. Ale trzeci wypiek już był jak najbardziej udany ☐

Chleb jest szybki pod tym względem, że ciasto miesza się w jednej misce i łyżką – mało mycia! A wyrasta już w blaszce, więc też nie trzeba dużo pracy poświęcać na jego przygotowanie.

Do wypieku użyłam mąki razowej żytniej firmy [Młynomag](#). Przymierzam się też do zakwasu, bo jeszcze nigdy nie robiłam ani zakwasu ani nie piekłam na nim chleba (choć ktoś już chciał się nim ze mną podzielić).



Składniki:

3 szkl. mąki razowej żytniej
1 op. suszonych drożdży
2 i 1/3 szkl. letniej wody
1 płaska łyżeczka soli
1 płaska łyżeczka cukru
5 łyżek siemienia lnianego + do posypania
1 łyżka oleju rzepakowego
mąka pszenna do oprószenia (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

Do miski wsypujemy mąkę żytnią razową z pełnego przemiału, cukier, sól i suszone drożdże. Sypkie składniki mieszamy, dodajemy siemię lniane i wlewamy letnią wodę. Całość mieszamy łyżką 2-3 minuty, aby dokładnie połączyć składniki. Ciasto powinno być lepkie i klejące, ale bez problemu odchodzić od miski niemal nie pozostawiając śladów na jej bokach.

Tak przygotowane ciasto przekładamy łyżką do wyłożonej papierem do pieczenia keksówki (26x9cm), przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na około 50 minut.

Gdy ciasto wyrośnie smarujemy łyżką oleju rzepakowego i posypujemy siemieniem lnianym. Na koniec oprószamy mąką pszenną (ilość wg uznania lub pomijamy ten krok).

Chleb pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 200 stopni przez 70 minut (lub troszkę dłużej jeśli jest taka potrzeba). Studzimy na kratce.

