

---

## Číslo výrobku: 677 594

---

### Svetlý vidiecky ovsený chlieb

12 g čerstvého droždia	10 g soli
100 ml vlažnej vody	1 PL ovocného balzamikového octu
650 g bezgluténovej ovsenej múky z kontrolovanej výroby	trocha bezgluténovej ovsenej múky do ošatky a na poprášenie
550 ml vlažnej vody	

1. Rozmrvané droždie zmiešajte v malej miske so 100 ml vlažnej vody, kým sa droždie nerozpustí. Tento kvas poprášte trochou bezgluténovej ovsenej múky a nechajte približne 15 minút kysnúť.
2. Medzitým vo veľkej miske zmiešajte bezlepkovú ovsenú múku so soľou, 550 ml vlažnej vody a balzamikovým octom. Pridajte kvas a rukami alebo kuchynským mixérom intenzívne vymiešate na hladké cesto.

3. Zakryte kuchynskou utierkou a nechajte približne 1 hodinu 30 minút odpočívať. Medzitým cesto po každých 30 minútach preložte. Na to nadvihnite cesto s mierne navlhčenými rukami z misky, po preložení na polovicu položte naspäť, znova zakryte a nechajte ďalej kysnúť.
4. Následne dajte cesto do veľkej vzduchotesne uzatvárateľnej nádoby a nechajte 24 hodín odpočívať v chladničke.
5. Ošatku **poriadne** poprášte múkou, vyberte cesto z chladničky, vytvarujte do okrúhla do veľkosti ošatky a takisto poprášte múkou. Položte do ošatky hladkou stranou nadol a po zakrytí kuchynskou utierkou nechajte približne 1 hodinu 30 minút odpočívať.
6. Zatiaľ si predhrejte rúru na 220 °C (horný/spodný ohrev) a na spodok rúry položte plochú misku vhodnú do rúry naplnenú vodou.
7. Chlieb vyklopte na plech vystlaný papierom na pečenie a pečte na strednej koľajničke približne 1 hodinu 30 minút. Vyberte z rúry a nechajte vychladnúť na kuchynskej mriežke.

Doba prípravy: asi 30 minút  
(plus čas kysnutia, tepelnej úpravy a pečenia)

## **Chrumkavý špaldový chlieb**

15 g čerstvého droždia

100 ml teplej vody

1 štipka cukru

100 g pšeničnej múky  
(T 1050)

650 g celozrnej špaldovej  
múky

100 g tekutého prírodného  
kvásku

10 g soli

350 ml teplej vody

pšeničná múka (T 1050)  
do ošatky

1. V malej miske zmiešajte rozmrvené droždie s 1 štipkou cukru v 100 ml vlažnej vody, kým sa nerozpustí. Tento kvas poprášte trochou pšeničnej múky a zakryté nechajte približne 15 minút kysnúť.
2. Zatiaľ si vo veľkej miske zmiešajte oba druhy múky s prírodným kváskom, soľou a 350 ml vlažnej vody. Pridajte kvas a cesto pomocou kuchynského mixéra alebo rukami intenzívne vymiešajte na hladké cesto.
3. Následne nechajte zakryté kuchynskou utierkou približne 1 hodinu 30 minút odpočívať. Medzitým cesto po každých 30 minútach preložte. Na to nadvihnite cesto s mierne navlhčenými rukami z misky, po preložení na polovicu položte naspäť, znova zakryte a nechajte ďalej kysnúť.

4. Ošatku **poriadne** poprášite pšeničnou múkou. Cesto vyberte z misky, vytvarujte do okrúhla a takisto poprášite múkou. Hladkou stranou nadol položte do ošatky a po zakrytí kuchynskou utierkou nechajte približne 24 hodín odpočívať v chladničke. Následne ošatku vyberte z chladničky a cesto nechajte znova približne 1 hodinu 30 minút zakryté kuchynskou utierkou odpočívať.
5. Zatiaľ si predhrejte rúru na 230 °C (horný/spodný ohrev) a na spodok rúry položte plochú misku vhodnú do rúry naplnenú vodou.
6. Chlieb vyklopte na plech vystlaný papierom na pečenie a pečte na strednej koľajničke približne 60 - 70 minút. Vyberte z rúry a nechajte vychladnúť na kuchynskej mriežke.

Doba prípravy: asi 45 minút  
(plus čas kysnutia, tepelnej úpravy a pečenia)

Recepty:

Schválené právo na reprodukciu pre Tchibo GmbH

© 2024 Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

Všetky práva vyhradené.