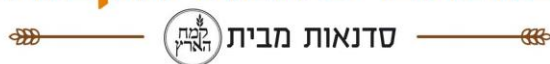


מתחם טחנת הקמח



לחם מלא עם גרעינים

חומרים:

- 500ג' קמח" T812 קמח הארץ"
- 300ג' קמח" T630 קמח הארץ"
- 200ג' קמח חיטה מלא "קמח הארץ"
- 800מ"ל מים
- 150ג' מחמצת (מתכון בהמשך)
- 25ג' מלח

תוספות:

- 100ג' זרעי פשתן
- 180מ"ל מים רותחים
- 150ג' שומשום קלוי
- 100ג' גרעיני חמנייה קלויים
- 100ג' גרעיני דלעת

מחמצת:

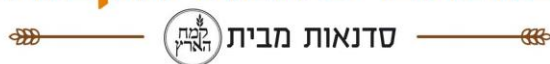
- 70ג' קמח" T630 קמח הארץ"
- 70מ"ל מים
- 10ג' מחמצת אם

מערבבים את כל החומרים יחד ומניחים ל-12 שעות בטמפרטורת החדר.

אופן ההכנה:

בקערת המיקסר מערבבים את הקמחים, המים והמחמצת עד לאיחוד מוחלט ומניחים לאוטוליזה של 20-40 דקות.
מכינים את תערובת הגרעינים – בקערה בינונית מערבבים את זרעי הפשתן והמים הרותחים. כאשר התערובת מתקררת מעט, מוסיפים לה את שאר הגרעינים ומערבבים היטב. מניחים בצד לחצי שעה.

מתחם טחנת הקמח



לאחר האוטוליזה, לשים במהירות נמוכה כ-5 דקות, מוסיפים את המלח ולשים במהירות בינונית 5 דקות נוספות, כאשר בדקה האחרונה מוסיפים את הגרעינים. הבצק מתקבל די רטוב וזה בסדר.

מניחים את הבצק בקערה או כלי פלסטיק, לתפיחה ראשונית של כ-3 שעות, עם קיפול כל שעה.

מחלקים את הבצק לחתיכות של כ-800 גרם, עושים עיצוב ראשוני ומניחים למנוחה של חצי שעה, על משטח מקומח. לאחר מכן מעצבים לעיצוב סופי ומניחים בסלסלת התפחה ל-3 שעות בטמפרטורת החדר או לילה במקרר.

מחממים תנור ל-260 מעלות, אפשרי עם סיר ברזל בפנים.

חוצים את הכיכרות ומכניסים לאפייה של 20 דקות.

אם לא אופים בסיר ברזל, אופים עם אדים (קערת מים) ב-20 דקות הראשונות.

לאחר 20 דקות מורידים את הטמפרטורה ל-230 מעלות (במידה ואפינו בסיר מורידים את המכסה בשלב זה) ואופים 25 דקות נוספות.

מצננים היטב לפני הפריסה.

בתיאבון!