

לחם שיבולת שועל

1 כיכר

חומרים:

נוסחת השריה:

120ג' (1 כוס) שיבולת שועל עבה "קמח הארץ"

360מ"ל (כוס וחצי) מים רותחים

70ג' (רבע כוס) דבש

לערבב את כל החומרים יחד ולהניח ל-10 דקות.

חומרים יבשים:

84ג' (חצי כוס) קמח שיבולת שועל "קמח הארץ"

7ג' (3/4 כפית) מלח

210ג' (כוס וחצי) קמח "T550 קמח הארץ"

180ג' (כוס ושליש) קמח מלא "קמח הארץ"

10ג' (1 כף) שמרים יבשים

אופן ההכנה:

מוסיפים את החומרים היבשים לנוסחת השריה ומערבבים היטב בקערה עם כף עץ.

מוציאים למשטח מקומח ולשים קלות, עד לקבלת כדור בצק אחיד ומעט דביק.

מתפיחים את הבצק בקערה משומנת, עד להכפלת הנפח (כשעה וחצי – שעתיים).

יוצרים מהבצק כיכר עגולה, מניחים על תבנית עם נייר אפייה ומעמידים להתפחה שנייה של כשעה.

מחממים תנור ל-200 מעלות.

בעזרת קלף יוצרים צורה של איקס על גבי הבצק ומכניסים לתנור.

אופים כשעה, עד קבלת צבע זהוב לכיכר.

מצננים היטב על רשת לפני הפריסה.

בתיאבון!