

Hleb bez brašna



težina: **lako**

za: **10** osoba

vreme pripreme: **90** min

Sastojci

Potrebno je:

- **300** gpšenice
- **100** gjecmenih pahuljica (mogu i ovsene, ražene)
- **2 supene kašike** susamovog semena
- **2 supene kašike** lanenog semena
- **2 supene kašike** jezgra suncokreta
- **1 kafena kašika** soli
- **1 kafena kašika** šećera
- **1/2 kocke** svežeg kvasca + 50 ml vode

Priprema

Proces izrade ovog neobicnog hleba je malo poduži, ali istinski ne iziskuje puno vremena da se izradi. Pocinje tako što pšenicu prelijemo vodom. Pšenica stoji u vodi tri dana sve dok ne pocne da iskljava. Voda se povremeno menja da se pšenica ne bi ukiselila.

Nakon tri dana pšenicu ocedimo od vode i u malim kolicinama meljemo mašinom za mlevenje mesa ili u blenderu. Na kraju se dobija masa slicna testu.

U samlevenu pšenicu dodajemo pahuljice po izboru ja sam koristila jecmene. Pahuljice se prvobitno natope mlakom vodom koju kada omeknu stiskanjem dobro ocedimo.

Masi možemo dodati i razne semenke po izboru recimo seme suncokreta, lana i susama koje blago popržimo na suvoj tavi pre dodavanja u masu za hleb.

U 50 ml vode umešamo pola svežeg (kolicina je opcionalna može i ceo, mada ja zbog ukusa stavljam samo pola) kvasca sa kašikicom šecera. Kada kvasac nadoe dodamo ga masi za hleb i zamesimo rukom. Nema potrebe za dodavanjem dodatne količine vode jer je sama pšenica bila dovoljno vlažna. Masi za hleb dodamo i kašiku soli, dobro sve sjedinimo i izrucimo u kalup za pečenje da odstoji oko 30 minuta. Najbolje je koristiti silikonske kalupe jer tada nema potrebe za dodavanjem bilo kakvih masnoca. Dok se masa odmara kalup prekrijemo sa vlažnom krpom da se ne bi stvorila korica pre pečenja.

Rernu zagrejemo na 220 stepeni celzijusa. Pre pečenja u reru ubacimo nekoliko kockica leda da bi se rerna zaparila, što omogućava kvascu da još malo dignu hleb pre nego li ocvrstne kora. Hleb pecemo oko 45-50 minuta. Najbolje je pečenost proveriti drvenim štapicom kao i kod pečenja kolaca.

Savet

Nakon što se hleb ohladi uvijemo ga u tegljivu foliju i uvamo u frižideru. Hleb možemo raspodeliti i na dnevne porcije i zamrznuti i koristiti po potrebi.