

Hrono Hleb x2



težina: **srednje**

za: **12** osoba

vreme pripreme: **45** min

Sastojci

Spelta i heljdino bašno:

- **300 g** spelt brašna
- **200 g** heljdinog brašna
- **1 kašičica** soli
- **1,5 kašičica** sode bikarbone
- **200 ml** mineralne vode
- Za posipanje:
- suncokreta
- semenke crnog susama

Integralni hleb sa semenkama:

- **500 g** integralnog brašna
- **1,5 kašičica** sode bikarbone
- **300 ml** mineralne vode
- **1,5 kašičica** soli
- **4 kašike** (ukupno) semenki, lana,
- suncokreta, bundeve, susama

Priprema

Pripremimo sastojke.

Spelt i heljda testo. Predgrejemo rernu na 200 stepeni C. Pobrašnimo pleh u kome cemo peci hleb. U ciniju

umešamo oba brašna, sodu bikarbonu i so. Dodajemo vodu i mešamo. Mešamo varjacom, pa onda rukom, sve dok dobijemo meko, ali rastegljivo testo. Napravimo loptu. Stavimo na tepsiju i malo rukom pritisnemo. Pospemo semenkama suncokreta i crnim susamom i pecemo 30 minuta.

Umešamo brašno i so. Dodamo semenke. U sredini napravimo malo udubljenje pa usipamo 300 ml vode i mesimo dodajući brašno sa strane. Dodamo sodu bikarbonu i prašak za pecivo. Testo treba da bude meko ali ne lepljivo. Izrucimo na malo pobrašnjanu radnu površinu, pa mesimo 8 do 10 minuta. Oblikujemo testo pa navlažimo vrh vodom. Zasecemo dijagonalno na nekoliko mesta. Ostavimo testo da odmori 45 minuta do sat vremena. Pospemo na vrhu još semenki, ako želimo. Pecemo 45 minuta. Kada je hleb gotov, ponovo ga pokvasimo i ostavimo pod vlažnom kuhinjskom krpom.

Savet

Iako ja ne pratim striktno ni hrono, niti ostale kako ih ve zovu prave u kuvanju, pogledala sam naravno malo pobliže i hrono kuhinju. Iako ne u svim takama, ima dosta dodirnih sa nainom na koji se ja inae hranim. Peem hleb skoro svaki dan i brašna koja koristim esto su baš takva, heljdina, ražana i nebeljeno belo brašno, kao i integralno. Semenke takoe volim u pecivu, pa ovo i nije bio težak zadatak za mene, pa vam svima mogu preporuiti da probate. Naravno meni je bilo lakše kad imam pomonicu u kuhinji :)