

# Jednoduchý celozrnný chléb

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 2h 0min , Čas vaření: 40min  
Celkový čas: 2h 40min , Porce: 12

2896 kalorií , 0 g cukrů , 35 g tuků , 80 g bílkovin

Autor: Zuzana Mellenová

Odkaz: <https://srecepty.cz/jednoduchy-celozrnnny-chleb>

## Příprava

Připravíme si kvásek: droždí rozdrobíme do 150 ml vlažné až teplé vody, posypeme cukrem, dáme do tepla a necháme vzejít. Do mísy vsypeme polovinu mouky, zapracujeme kvásek a takto vytvořené těsto necháme asi půl hodiny v teple kynout. Pak do těsta zapracujeme druhý díl mouky se zbytkem vody, solí a olejem, pořádně rukama prohněteme na hladké těsto, zakryjeme a necháme v teple kynout minimálně hodinu. Z těsta vytvarujeme bochníky (1-2), položíme je na plech, nejlépe vyložený pečícím papírem a dáme takto cca na 20 minut dokynout.

Pečeme v předehřáté troubě 220°C asi půl hodiny do zlatova. Během pečení potíráme olejem.

## Ingredience

- 3/4 kg celozrné mouky
- 50 g droždí (kvasnic)
- 450 ml vody
- 1-2 lžíce slunečnicového oleje
- 1 lžička soli
- 2 lžičky cukru krupice

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Klasika, Rodina, Pečivo a produkty domácí pekárny

### Tip k receptu

Povrch bochníků můžeme libovolně posypat semínky např. slunečnice či dýně, příp. sezamem nebo kmínem.