

# Vícezrnný domácí chléb



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 2h 0min , Čas vaření: 45min  
Celkový čas: 2h 45min , Porce: 16

**2174** kalorií , **1 g** cukrů , **40 g** tuků , **60 g** bílkovin

**Autor:** Zuzana Mellenová

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/vieczrnnny-domaci-chleb>

## Příprava

Nejprve si připravíme kvásek: do půl decilitru teplé vody rozdrobíme droždí, zasypeme cukrem a necháme v teple vzejít. V míse smícháme všechny druhy mouky, sůl, 2 lžičky cukru, ocet, olej, zbytek teplé vody, vlijeme kvásek a vypracujeme hladké těsto. Dáme cca na hodinu kynout na teplé místo. Po té do těsta zapracujeme semínka, klíčky a kmín. Opět necháme ještě chvíli kynout (cca 20 minut). Z těsta vytvoříme bochánek, posypeme jej vločkami a dáme péct do vyhřáté trouby na 180°C. Zhruba po 15 minutách pečení nádobu přikryjeme, aby se chléb upekł dozlatova bez spálení. Doba pečení je celkem asi 45 minut.

## Ingredience

- 350 g celozrnné pšeničné mouky
- 150 g celozrná žitné mouky
- 300 ml teplé vody
- 1,5 lžičky soli
- 1 lžíce octu
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 balení droždí (kvasnic)
- 3 lžičky cukru krystal
- 20 g lněného semínka
- 20 g slunečnicového semínka
- 20 g žitných klíčků
- 1 lžíce drceného kmínu

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročné, Obiloviny, těstoviny a rýže, Jídlo na každý den, Rodina, Pečivo a produkty domácí pekárny

