

# Vícezrný 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/vieczrny-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 celozrné 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 nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Jídlo na každý den, Rodina, Pečivo a produkty domácí pekárny



