



Chléb se záparou

vegánsky

Stredne ťažké

Pre 4 osoby

☆☆☆☆☆

Ingrediencie

100 g vody - na záparu
 30 g ovesných vločiek - na záparu
 30 g pohanky kroupy - na záparu
 20 g slunečnicových semínek - na záparu
 5 g soli - na záparu
 185 g zápary - na těsto
 320 g hladké pšeničné mouky - na těsto
 100 g špaldové celozrnné mouky - na těsto
 340 g vody - na těsto
 5 g soli - na těsto
 4 g instantního droždí - na těsto
 krupice a ovesné vločky na podsypání

Ako na to?

1. Pohanku dejte do vody a uvařte doměkka, trvá to asi 8 minut. Přidejte zbylé suroviny na záparu, promíchejte a nechte zakryté vychladnout.
2. Do velké mísy dejte obě mouky, sůl, droždí a promíchejte. Přidejte vodu, záparu a promíchejte – stačí, když ve směsi nebudou suchá místa s moukou. Těsto zakryjte a nechte kynout, v chladnější místnosti 12 hodin, v létě nebo v teplejší místnosti 8 hodin.
3. Vykynuté těsto dejte na pomoučený vál. Přeložte nejprve horní část směrem dolů, pak levou část směrem doprava a pravou část směrem doleva. A nakonec dolní část směrem nahoru tak, že sbalíte bochník na druhou stranu. Rukou nebo stěrkou dotvarujte dokulata.
4. Velký cedník nebo ošátku vyložte čistou utěrkou a důkladně vysypte krupicí a vločkami. Opatrně vložte těsto svárem nahoru, zakryjte a nechte kynout 60-90 minut.
5. Do trouby vyhřáté na 250 °C (nebo 230 °C, pokud vaše trouba nezvládne víc) dejte nahřát litinový hrnec s poklicí (nebo nádobu z varného skla s víkem).
6. Rozehřátý hrnec opatrně vyndejte na odolnou podložku, těsto překlopte na jinou podložku a z ní ho pomalu sesuňte do hrnce. Přikryjte poklicí a pečte 30 minut, poté pečte bez poklice při 230 °C asi 10-15 minut podle barvy kůrky. Chléb po upečení vyndejte z nádoby a nechte vychladnout na mřížce.