Výhody konzumace chleba!

Chléb je základní potravinová nutnost. který je základem potravinové pyramidy stravování.
Odborníci na výživu doporučují jíst každý den 220–250 g chleba rozloženého do různých jídel.

Chléb má nízký obsah tuku a vysoký obsah vlákniny, poskytuje sacharidy, bílkoviny, minerály a vitamíny, které jsou velmi důležité pro zdraví.
Je velmi univerzální! V sendviči nebo jako příloha k jídlu jsou kombinace nekonečné.

Má silný sýtící účinek.

Bílý chléb a celozrnný chléb poskytují stejné množství kalorií, ale ten druhý obsahuje více nerozpustné vlákniny, která pomáhá regulovat pohyby střev.

S výrobníkem chleba Lekue vážíte, hnětete a pečete jen v jednom produktu! Díky své všestrannosti budete moci upéct chléb tradičním způsobem, a to čistěji pouze s jedním příjemcem, což šetří čas a prostor.

Jeho design jako částečně uzavřená mísa umožňuje cirkulaci páry uvnitř, zvlhčení těsta a zabránění vysychání chleba. Boční otvory umožňují cirkulaci horkého vzduchu, což chlebu dodává křupavou a zlatou strukturu. Vychutnejte si chuť a vůni tradičního domácího chleba. Vyrobeno tak, aby vydrželo vysoké teploty vaření v troubách, mikrovlnách a myčkách nádobí, zachovává si všechny své vlastnosti neporušené a lze jej opakovaně použít tolikrát, kolikrát je potřeba.

Opatření
Doporučuje se produkt před prvním použitím umýt. Umístěte doprostřed trouby. Nepoužívejte gril, protože topné články mohou pekárnu poškodit. nepoužívejte přímo nad otevřeným plamenem nebo nad zdrojem tepla. Po upečení pečlivě otevřete, protože pára koncentrovaná uvnitř může spálit.

Pokyny:
1. Navažte a připravte si přísady.
2. Uhnětejte těsto
3. Necháme zrát/kvasit
4. Pečeme
5. Podávejte
6. Vychutnejte si svůj čerstvě upečený chléb.

Věděl jsi?
Chcete-li péct vlhčí chléb, položte během pečení na dno trouby několik kostek ledu.

Chléb nechejte vychladnout, abyste zabránili tomu, aby jeho dno bylo promočené a měkké.

U nadýchanějšího chleba nechte kvasit při pokojové teplotě, dokud se jeho velikost nezdvojnásobí.

Výběr přírodních složek zlepšuje chuť a kvalitu chleba.

Přísady:
125 g mouky s vysokým obsahem bílkovin; 83 ml vody; 3 g soli; 3 g čerstvých droždí nebo 2 g prášku do pečiva na chléb; 5 g sezami; 5 g slunečnicových semínek; 5 g proso; 5 g máku;
Pro kůru:
5 g sezamuí, 5 g lněných semínek; 5 g slunečnicových semínek; 5 g prosa; 5 g máku.

Příprava
1. Smíchejte cereálie v misce a rozložte je na plech.

2. Vložte plech s obilninami do trouby na 5 minut při teplotě 180 ° C, dokud nezezlatnou.

3. Poté vložte cereálie do misky, namočte do 50 ml vody a nechte vychladnout v lednici.

4. Pro přípravu těsta smíchejte vodu a mouku a smíchejte.

5. Nechejte 30 minut odpočinout při pokojové teplotě a přidejte čerstvé droždí nebo prášek do pečiva zředěný trochou teplé vody a soli.

6. Když je těsto téměř uhněteno, přidejte obiloviny a hněťte, dokud nejsou rovnoměrně rozloženy.

7. Zakryjte utěrkou nebo jinou tkaninou a nechejte těsto dvě hodiny odpočívat.

8. Rozložte cereálie vyhrazené pro konečnou úpravu na talíř, mírně navlhčete horní část těsta a obalte cereálie tak, aby se lepily.

9. Těsto je pokryto vrstvou, necháme hodinu odpočívat.

10. Poté fomru zavřete a pečte v předehřáté troubě po dobu 20–25 minut při teplotě 220 ° C.

11. Po upečení nechejte chléb vychladnout na roštu.

Rychlý chléb bez hnětení
Přísady
4-5 g suchých aktivních kvasinek bez lepku; 85 ml vody; 3 g soli; 130 g chlebové směsi bez lepku.
Pokud netolerujete lepek, můžete bezlepkový chlebový přípravek nahradit moukou.

Příprava
1. Přidejte droždí, sůl a teplou vodu do pekárny. Dobře promíchejte, aby se rozpustil.

2. Poté přidejte mouku a promíchejte a promíchejte dohromady, aniž byste hněvali, do hladka.

3. Zavřete formu a odložte ji na 1 hodinu při pokojové teplotě na 10 hodin do chladničky.

4. Vložte a vařte v mikrovlnné troubě na plný výkon po dobu 2,5 minuty.

U křupavějšího chleba pečte v troubě dozlatova.