**Forma na pečení chleba LÉKUÉ**

Chléb je základní potravinou v srdci středomořské dietní pyramidy. Odborníci na výživu doporučují konzumovat 220-250 gramů chleba denně.

Chléb má nízký obsah tuku a vysoký obsah vlákniny, která je zdrojem zdravě důležitých sacharidů, bílkovin, minerálů a vitamínů.

Bílý chléb a celozrnný chléb jsou v stejních kaloriích, ale celozrnný chléb obsahuje více nerozpustné vlákniny, která pomáhá dobře fungovat střevu.

Pečte si svůj vlastní domácí chléb v troubě! Podle jednoduchých a originálních receptů! Vychutnejte si měkký domácí chléb kdykoli během dne!

Silikonová forma vytváří potřebnou vlhkost, takže chléb nevyschne a rovnoměrně se upeče. Má nepřilnavé vlastnosti, produkt snadno spadne ze stěn, a to i bez naolejování. Tvar je dokonale pružný a stabilní, díky čemuž je jeho používání co nejbezpečnější.

***Opatření***

Před použitím produkt umyjte. Na začátku používání je nutné formu lehce namazat tukem. Vhodné pro použití v mikrovlnných troubách a pecích, vhodné do myčky. Neumisťujte formu na otevřený oheň nebo přímo na zdroj tepla. Při pečení v troubě umístěte rošt uprostřed nebo na dno trouby. Gril by se neměl používat v mikrovlnných troubách, protože topné elementy mohou zničit tvar formy. Nepoužívejte drátěnku ani abrazivní čisticí prostředky. Kontakt řezacího kuchyňského nádobí s formou je zakázán.

***Návod k použití***

1. Vložte přísady do misky

2. Míchejte

3. Nalijte těsto do formy.

4. Nechte kynout

5 pečeme v troubě

6. Vychutnejte si domácí chléb.

*RECEPTY*

***Žitný chléb***

***Složení***

400 g žitné mouky

240 g minerální vody

8 g jemné soli

9 g suchých droždí

2 lžíce olivového oleje

2 lžíce žitných vloček

2 lžíce mléka

***Vaření***

1. V misce smíchejte vodu, olej, sůl, droždí a míchejte, dokud se nerozpustí. Přidejte mouku a míchejte ručně nebo kuchyňským robotem po dobu 8 minut.

2. Pomocí špachtle vložte těsto do formy, vyrovnejte vrch a přikryjte ručníkem. Nechejte po dobu 1-2 hodin na teplém místě pro kontrolu. Těsto by mělo stoupat téměř k okrajům formy. Vrch jemně potřete vajíčkem a posypte žitnými vločkami.

3. Pečte v troubě předehřáté na 200 ° C po dobu 10 minut

4. Snižte teplotu v troubě na 180 ° C a pečte dalších 20 minut. Vyjměte chléb z trouby, vyjměte ho z formy a ochlaďte na roštu.

***Bezlepkový bílý chléb s mákem***

***Složení***

400 g bezlepkové chlebové mouky

100 g bezlepkové rýžové mouky

375 ml teplého mléka

2 vejce

25 g másla

5 g citronové šťávy

9 g suchých droždí

10 g cukru

9 g soli

***Ingredience na vrch chleba***

1 lžíce máku

1 vejce

***Příprava***

1. Vložte všechny přísady kromě milníků do misky. Míchejte 8 minut ručně nebo kuchyňským robotem. Těsto by mělo být velmi lepivé.

2. Špachtlí vydlabejte těsto do formy. Povrch uhlaďte, přikryjte utěrkou a nechejte 30 - 60 minut kynout. Těsto by mělo stoupat téměř k okrajům formy.

3. Odstraňte utěrku tak, aby se těsta při zvedání nedotýkal. Potřete rozšlehaným vejcem, posypte mákem a pečte v troubě předehřáté na 200 ° C po dobu 25 minut.

4. Vyjměte chléb z trouby, vyjměte ho z formy a pečte dalších 5-10 minut, aby na všech stranách byla zlatá kůrka. Vyjměte a ochlaďte na drátěném stojanu. Dobrou chuť!