

Kváskový základní chléb



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 40min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 20min , Porce: 1

1325 kalorií , **4 g** cukrů , **10 g** tuků , **29 g** bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/kvaskovy-zakladni-chleb>

Příprava

Tento základní chléb je ideální, jestliže jste nováček v pečení chleba. Nelekejte se dlouhého postupu, po pár pokusech už zvládnete přípravu i bez receptu!

Budete potřebovat kvásek, který si buď vypěstujete a nebo jej dostanete darem.

Jak vypěstovat kvásek se dozvíte v našem článku: [Kváskové pečení](#).

Kvásek vytáhneme z lednice a připravíme rozkvas.

Ve větší míse smícháme kvásek se 100 g žitné celozrnné mouky a 100 ml vlažné převařené vody. Přikryjeme fólií a necháme 9-12 hodin v teple (v létě postačí i 6 hodin).

Jakmile máme rozkvas hotový, odebereme 2 lžíce kvásku do skleničky a vrátíme do lednice na další pečení.

Dále pokračujeme v přípravě těsta. Přidáme 160 ml vlažné vody, 150 g špaldové a 100 g pšeničné a nebo žitné celozrnné mouky (mouku prosévám přes sítko). Přidáme sůl, kmín, med a nebo cukr, semínka a vypracujeme těsto, které necháme kynout asi 1,5 hodiny v míse. Během této doby jej můžeme až 3x přeložit ze strany na stranu.

Těsto přendáme na pomoučněný vál a vypracujeme bochník, který vložíme do ošatky a necháme kynout 2-3 hodiny. Pokud nemáte ošatku, postačí vám cedník vystlaný utěrkou.

Ingredience

- 150 g celozrnné špaldové mouky
- 10 g soli
- 2 g kmínu
- 1 lžička včelího medu
- 2 lžička slunečnicového semínka
- 200 g žitné mouky
- 260 ml vody

Kategorie

Česká, Pečivo a produkty domácí pekárny

Rozehřejeme troubu na 250°C a vložíme dospod nádobu s vodou. Bochník přendáme na plech vyložený pečícím papírem. Pečeme asi 10 minut při 250°C, poté snížíme teplotu na 200°C, vytáhneme nádobu s vodou a pečeme dalších 25-30 minut.

Upečený chléb necháme dokonale zchladnout na mřížce a poté zakryjeme utěrkou.

Tip k receptu

Chleba vám vydrží zabalený v utěrce až tři dny. V obalu na pečivo může vydržet i déle, ale do té doby ho určitě sníte. Pokud chcete větší chleba, zdvojnásobte množství ingrediencí. Do těsta můžete přidat nakrájené olivy, sušená rajčata a nebo cokoliv jiného, co máte rádi. Test správného nakynutí: píchněte prstem do těsta, pokud se vrátí hned, je nedokynuté, pokud se vrátí do poloviny, je připraveno k pečení a pokud se nevrátí vůbec, je překynuté. V případě překynutého těsta jej vytáhněte z ošatky a znovu přeložte, potom jej nechte asi hodinu až dvě kynout v ošatce.

