

Зерновой хлеб



На 100 грамм:
Калорийность: **195,2 ккал.**
Белки: **6,28 г.**
Жиры: **0,91 г.**
Углеводы: **39,31 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zernovoj-hleb/>

Несмотря на то, что вкус зернового хлеба немного грубоват, этот вид выпечки принесет огромную пользу всему организму, очистив его от нитратов и тяжелых металлов. Считается, что зерновой хлеб даже полезнее хлеба с отрубями. А еще он способствует похудению.

Ингредиенты:

- 3,5 ст. теплой воды
- 3 ст.л. меда
- 2 пакетика дрожжей (по 7 гр. в пакетике)
- 4 ст. хлебной муки
- 3 ст. цельно-зерновой муки
- 1 ст. зародышевых хлопьев
- 2 ст.л. соли

Приготовление:

Соедините в миске теплую воду (температура воды 45-50 градусов), мед и дрожжи. Дрожжи лучше использовать не с пометкой «быстрые», а гранулированные. Все хорошо перемешайте. Оставьте в теплом месте на 10-15 минут.

Смешайте в отдельной миске 3,5 стакана хлебной муки, 3 стакана цельно-зерновой муки, соль и зародышевые хлопья. Муку необходимо предварительно просеять, чтобы она обогатилась кислородом, и хлеб получился пышным и воздушным.

Сделайте углубление посередине горки из смеси муки, хлопьев и соли. Аккуратно вылейте внутрь дрожжевую смесь. Перемешайте деревянной ложечкой или лопаткой, постепенно подмешивая муку с краев, пока вся масса не соединится.

Присыпьте стол мукой. Выложите на стол тесто из миски и начинайте его месить, постепенно добавляя оставшиеся 0,5 стакана муки. Месить надо в течение 10-15 минут, пока тесто не станет гладким и не перестанет прилипать к рукам. При необходимости добавьте еще

немного муки. Следите за тем, чтобы тесто оставалось очень мягким, т.е. не переусердствуйте с мукой.

Смажьте миску растительным маслом, положите в нее тесто, закройте пищевой пленкой. Поставьте миску с тестом в теплое место на 1-1,5 часа, пока тесто не увеличится в размере в два раза.

Прогрейте духовку до 200 градусов. Смажьте формы для хлеба растительным маслом. Тесто обомните, выложите на присыпанный мукой стол и разделите на 2 одинаковые части.

Сформируйте из кусочка теста овал и сверните его по длине. Положите в форму, швом вниз, прикройте пищевой пленкой. Прделайте то же самое со вторым кусочком теста. Поставьте формы в теплое место на 30-45 минут, чтобы тесто поднялось.

Выпекайте хлеб в течение 50-60 минут. Выньте формы из духовки, остудите в течение 5 минут и переложите хлеб на тарелки.