
270."Chleb gryczany na zakwasie z ziarnami" / "Sourdough buckwheat seed bread"

Dziś podajemy Wam przepis na nasz najbardziej ulubiony chleb gryczany na zakwasie z dodatkiem różnych ziaren. Naszym zdaniem jest on najbardziej uniwersalny, prosty w przygotowaniu i łatwy w przechowywaniu, dlatego wprowadziliśmy go do oferty produktów ATELIER SMAKU. Póki co znajdziecie go w Bistro & Delikatesach, a już niedługo pojawi się również w naszym sklepie internetowym. Jednak najbardziej nas cieszy, gdy pieczecie i gotujecie sami. Zatem do dzieła! Odcinek i przepis oczywiście mają także angielską wersję przygotowaną przez [Translab](#).

We're sharing our favourite bread recipe with you today. It's a sourdough bread with various seeds in it. In our opinion this bread is the most universal and the simplest to make and store. This is why we have introduced it, as one of the products offered by the ATELIER OF TASTE. For now, you can find it in our Bistro & Deli but it will soon also be available in our online shop. However, we are the happiest when you bake and cook on your own. So let's get started! Both the episode and the recipe have English versions prepared by [Translab](#).

Czas / Time: 10 - 12 godzin + czas przygotowania zakwasu / 10 - 12 hours + the leavening preparation time

Ilość / Amount: 2 niewielkie bochenki/2 small loafs

Składniki / Ingredients:

- 200 g mąki gryczanej pełnoziarnistej / full grain buckwheat flour
- 150 g skrobi ziemniaczanej / potato starch
- 50 g mąki owsianej bezglutenowej / gluten-free oat flour
- 100 g pestek słonecznika / sunflower seeds
- 100 g pestek dyni / pumpkin seeds
- 100 g nasion lnu / flaxseed
- 1 1/2 łyżki zmielonej łuski babki jajowatej / tablespoon ground blond psyllium husk
- 1 1/2 łyżeczki soli / teaspoons salt
- 1 łyżka octu balsamicznego / tablespoons balsamic vinegar
- 700 ml wody / water
- 200 ml zakwasu (przepis na zakwas znajdziecie w odcinku 32) / leavening (you'll find the recipe in episode 32)

Sposób przygotowania / Instructions:

Wszystkie suche składniki wraz ziarnami mieszamy razem. Wlewamy do nich wodę i dokładnie mieszamy. Następnie dodajemy ocet balsamiczny oraz zakwas i jeszcze raz dokładnie mieszamy. Czekamy ok. 10 - 15 minut aby babka jajowata wchłonęła trochę wody, a ciasto stało się mniej lejące, po czym przekładamy je do 2 keksowych foremek wyłożonych papierem do pieczenia. Przykrywamy bawełnianą ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce na ok. 8-12 godzin. W tym

czasie ciasto powinno podrosnąć o ok. 1/3 wysokości. Wstawiamy do piekarnika nastawionego na 180°C na ok. 1 godzinę. Po wyjęciu chlebów z piekarnika, wykładamy je na przewiewną podstawkę aby przestygły. Pieczywo bezglutenowe najlepiej trzymać w lodówce zawinięte w bawełnianą ściereczkę lub w papierowej torebce i zamknięte w pojemniku żeby nie wyschło. Aby pieczywo odzyskało swoją świeżość, kromki chleba wkładamy na chwilę do tosterka, piekarnika lub na rozgrzaną patelnię. Ten chleb po pokrojeniu idealnie nadaje się do mrożenia. Musimy pamiętać o tym żeby nie zużyć całego zakwasu. Do pieczenia używamy połowy ilości, a drugą połowę "dokarmiamy" mąką gryczaną i odrobiną wody. Mieszymy i odstawiamy w ciepłe miejsce na kilka godzin, delikatnie przykryty aby ponownie zaczął fermentować. Po czym przechowujemy go w lodówce do następnego pieczenia chleba. Warto pamiętać aby kwas wyjąć z lodówki kilka godzin przed pieczeniem chleba aby miał temperaturę pokojową, wtedy chleb szybciej urośnie. Smacznego i na zdrowie!

Kiedy nie masz czasu gotować, po inne potrawy zapraszamy do naszego sklepu:
<https://ateliersmaku.pl/sklep/>

Mix all the dry ingredients and seeds together. Add water to them and mix them thoroughly. Then, add balsamic vinegar and the leavening. Mix it all thoroughly again. Wait for 10 - 15 minutes to let the blond psyllium husk absorb a little water so that the dough thickens a little. Put it into two bread pans lined with parchment paper. Cover it with a cotton cloth and put it a warm place for 8-12 hours. During this time the dough should rise by about 1/3 its height. Put it in the oven set at 180°C for around 1 hour. After taking the bread loafs out of the oven, take them out of the pans and put them on a cooling rack. It's best to keep gluten-free bread in the fridge, wrapped in a tea towel or in a paper bag and sealed in a container, so that it doesn't dry. To revive the bread, put it's slices into a toaster for a moment. You can use the oven or a frying pan too. This bread is perfect for freezing after slicing. Don't forget to leave a little leavening. Use half of it for baking and "feed" the other part with buckwheat flour and a little water. Mix it and put it in a warm place with a lid gently put on for several hours so that it starts fermenting again. Then, keep it in the fridge until you bake bread again. It's good to take the leavening out of the fridge several hours before baking so that it warms up to room temperature which will make the bread rise faster. Enjoy it! It's good for you!