

pełnoziarniste bułeczki do hamburgerów

Do tego wypieku użyłam mąki pszennej pełnoziarnistej, która jak wiadomo jest bogata w błonnik i minerały, a one stanowią podstawę zbilansowanej diety. Poza tym bułeczki pieczone na mące pełnoziarnistej wysycają nas na dłużej niż te powstałe z mąki pszennej pozbawionej łusek i zarodków. Wracając do mojego wypieku – idealnie się nadają do hamburgerów, ale również można nimi zastąpić tradycyjną „bułę” :).

Składniki:

- 1 opakowanie suchych drożdży (7 gram),
- 2 1/2 łyżki miodu,
- 1 szklanka ciepłej wody,
- 3 łyżki oleju kokosowego,
- 1 jajko,
- 1 łyżeczka soli,
- 4 szklanki mąki pszennej pełnoziarnistej,
- ziarno sezamu.

Wykonanie:

1. Drożdże rozpuszczamy w dużej misce, dodając ciepłą wodę i 1/2 łyżki miodu. Odstawiamy na około 10 minut aż zaczyn się uniesie.

2. Do zaczynu dodajemy przesianą mąkę, 2 łyżki miodu, 2 łyżki oleju kokosowego, jajko i sól. Przy pomocy stacjonarnego miksera lub robota ręcznego wyrabiamy ciasto, aż będzie elastyczne. Jeśli ciasto będzie zbyt zbite/twarde można dodać odrobinę ciepłej wody. Z ciasta formujemy kulkę, przekładamy do miski, okrywamy ściereką bawełniana i odstawiamy w ciepłe miejsce na około 2 godziny.



3. Wyrośnięte ciasto dzielimy na 8 części, formujemy kulki i układamy je na blasze do pieczenia wyłożonej papierem do pieczenia lub matą silikonową. przykrywamy bawełniana ścierka i odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia – około 1 godziny.



4. Podgrzewamy łyżkę oleju kokosowego do płynnej konsystencji, a następnie pędzelkiem smarujemy każdą bułeczkę i posypujemy ziarnem sezamu.



5. Bułeczki wstawiamy na 18-20 minut do piekarnika nagrzanego do 190 stopni Celsjusza. Pieczemy na złocisty kolor.



żytni chleb na zakwasie

Ten chleb jest jednym z najlepszych moich „zdrowych wypieków”. Swoją ciemną barwę i kwaśny smak zawdzięcza [zakwasowi](#) wyhodowanym na mące żytniej typ 2000, która jednocześnie odgrywa najważniejszą rolę wśród składników. Jest wilgotny w środku, natomiast skórka jest idealnie chrupka. Swoją świeżość zachowuje niezwykle długo, choć nigdy nie było mu dane tego doczekać :). I co najważniejsze jest niezwykle prosty w wykonaniu.

Składniki:

zaczyn:

- 175 gram [zakwasu żytniego](#),
- 130 gram mąki żytniej typ 2000,
- 90 gram mąki żytniej typ 720,
- 300 ml ciepłej wody o temperaturze nie przekraczającej 40 stopni Celsjusza,

- 2 łyżeczki soli.

ciasto na chleb:

- 50 gram mąki żytniej typ 2000,
- 100 gram mąki żytniej typ 720.

Wykonanie:

1. W dużej szklanej misce przygotowujemy zaczyn na chleb dodając wszystkie jego składniki, następnie mieszamy drewnianą łyżką. Miskę przykrywamy z góry folią spożywczą i odstawiamy w ciepłe miejsce na 4 godziny.



2. Do zaczynu dodajemy pozostałe mąki i mieszamy dokładnie. Przekładamy ciasto do formy „keksówki” (mniej więcej ciasto powinno sięgać co najmniej do połowy wysokości. Jeśli jest to blaszana forma musimy ją wysmarować tłuszczem (oliwą), a następnie oprószyć mąką żytnią, w przypadku formy silikonowej, pomijamy tą czynność. Formę przykrytą z góry ściereczką wkładamy do piekarnika na całą noc zostawiając zapalone światło.



3. Rano, gdy ciasto wyrośnie rozpoczynamy pieczenie. Nie wyjmując formy z piekarnika rozgrzewamy go do 220 stopni Celsjusza i gdy piekarnik osiągnie tą temperaturę pieczemy chleb przez kolejne 40 minut. Chleb jest wypieczony, gdy wykałaczką włożoną w środek ciasta chlebowego pozostanie sucha.

4. Upieczony chleb pozostawiamy w formie do wystygnięcia.

* proces przygotowawczy (dzień przed wypiekem) najlepiej rozpocząć w godzinach popołudniowych (15-16 -ta).

[zakwas żytni](#)

Moja przygoda z zakwasem rozpoczęła się parę lat temu za „wielką wodą”, gdy byłam spragniona prawdziwego smaku chleba na zakwasie, bez drożdży i zbędnych cukrów. Wówczas zaczęłam studiować dostępne materiały na temat tej cudownej hodowli. Satysfakcja z pierwszego upieczonego [chleba](#) na zakwasie, pewnie była większa niż pierwszy wypiek, który wyjęłam z piekarnika, ale z czasem udało mi się nabrać wprawy i zakwas zaczął mi służyć nie tylko do wypieku [chleba](#), ale i również

ciasta na pizzę i innych.

Składniki:

- 250 gram mąki żytniej typ 2000 (100 gram + 50 gram + 50 gram +50 gram)
- 250 ml ciepłej wody nie przekraczające 40 stopni Celsjusza (100 ml + 50 ml + 50 ml + 50 ml)

Wykonanie:

1. Około godziny 19-tej, do litrowego słoika wsypujemy 100 gram mąki żytniej i wlewamy 100 ml ciepłej wody. Mieszamy drewnianą łyżką lub jej końcem całość. Przykrywamy lnianą ściereczką i obwiązujemy dookoła tasiemką. Odstawiamy w ciepłe miejsce np. koło kaloryfera i pilnujemy by w trakcie hodowli nie robić zbytnych przeciągów.
2. Po 12 godzinach (około 7 -mej rano) mieszamy drewnianą łyżką zawartość słoika i ponownie odstawiamy słoik przykryty ściereczką w ciepłe miejsce.
3. Około 19-tej dokarmiamy zakwas 50 gramami mąki żytniej i 50 ml ciepłej wody, mieszamy i odstawiamy w ciepłe miejsce.
4. Następnego dnia ok. 19 -tej dokarmiamy zakwas 50 gramami mąki żytniej i 50 ml ciepłej wody, mieszamy i odstawiamy w ciepłe miejsce na 12 godzin.
5. Około 7-mej rano nasz zakwas powinien już produkować widoczne gołym okiem bąbelki i przede wszystkim powinien „pachnieć” zakwasem. Mieszamy więc zawartość słoika i ponownie odstawiamy w ciepłe miejsce.

6. Około 19-tej poraz ostatnio dokarmiamy nasz zakwas 50 gramami mąki żytniej i 50 ml ciepłej wody, mieszamy, odstawiamy w ciepłe miejsce.



7. Po upływie 12 godzin (7-ma rano) zakwas powinien się „unieść”, a ilość bąbelków na powierzchni powinna być już bardzo liczna. Mieszamy dokładnie zawartość słoika, która ma bardzo gęstą konsystencję, przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce na kilka godzin. Około 13-tej zakwas powinien być już gotowy do użycia:).

** w tym przepisie ważne jest to, by o tych samych godzinach (u mnie 7-ma rano i 19-ta wieczorem) dokarmiać lub mieszać zakwas. Natomiast dobór czasowy zależy od Waszych możliwości czasowych.*

** zakwas, którego nie wykorzystamy do wypieku, przekładamy do czystego szklanego słoika, zakręcamy i wstawiamy do lodówki. Jeśli chcemy zrobić nowy zakwas, wówczas przekładamy do szklanego naczynia 3 łyżki stołowe uprzednio wyhodowanego zakwasu (tego z lodówki) i dokarmiamy go 100 gramami mąki żytniej i 100 ml ciepłej wody, przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce. Po upływie doby zakwas jest już aktywny i gotowy do użycia.*

pełnoziarniste maślane biscuits

Biskwity, mają niepowtarzalny smak, który trudno opisać w kilku słowach, natomiast bardzo szybko zapadają w pamięć naszych kubków smakowych i trudno o nich zapomnieć. Tak samo trudna jest kwalifikacja tego kulinarnego „cudu”. W Stanach Zjednoczonych zdecydowanie należy do działu pt. „pieczywo”, które w 100 % jest w stanie zastąpić wiele dodatków do dań głównych, zup, jak i również może stanowić doskonałą bazę do deserów. Wszystko zależy tak naprawdę od naszej wyobraźni i czasem odwagi kulinarnej:)

Biskwity z definicji powinny być chrupiące z zewnątrz, natomiast miękkie i puszyste od środka. Moja wersja spełnia tą definicję w pełni, wzbogacona jest natomiast w cenny błonnik, który wcale nie odejmuje tym „bułeczkom” walorów smakowych.

Wersja, którą przedstawiam, jest tak zwaną wersją podstawową czyli z angielskiego „plain”, w przyszłości postaram się odkryć przed Wami różne wariacje smakowe bazujące właśnie na tym przepisie, ale po kolei:)



Składniki: (12 biskwitów)

- 1 1/4 szklanki mąki pełnoziarnistej pszennej
- 1 szklanka mąki pszennej
- 1/2 łyżeczki soli
- 2 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 70 gram twardego masła
- 3/4 szklanki zimnej maślanki
- 1 1/2 łyżki miodu (najlepiej gryczanego)

Wykonanie:

1. Przesiane mąki wraz z solą i proszkiem do pieczenia umieścić w malkserze/blenderze/food procesorze. Dodać kawałki zimnego masła i pulsacyjnie wymieszać ciasto. Następnie odstawiamy na 15 minut do lodówki.
2. Dobrze wstrząśniętą maślanke wlewamy do miski, dodajemy miód i dokładnie mieszamy. Zawartość miseczki wlewamy do urządzenia miksującego i znów pulsacyjnie wyrabiamy ciasto aż wszystkie składniki się połączą.
3. Błat kuchenny posypujemy mąką, wykładamy ciasto i kilka razy ugniatamy w rękach.
4. Rozwałkujemy ciasto na kształt prostokąta o wymiarach 40 cm x 20 cm, prószy my delikatnie mąką, a następnie składamy je na trzy warstwy, tak jak na rysunku poniżej.



5. Ponownie rozwałkowujemy na prostokąt o powyższych wymiarach, przószy my mąka i składamy jak uprzednio. Złożone ciasto, po raz ostatni rozwałkowujemy na placek o grubości ok. 2 cm, a następnie za pomocą szklanki wykrawamy koła, które układamy – najlepiej na macie sylikonowej w odstępach co 3 cm.

6. Pieczemy ok. 12 minut (na złoty kolor) w temperaturze 200 stopni Celsjusza.

7. Serwujemy zawsze na ciepło. Jeśli jednak utracą swoją temperaturę zawsze je możemy podgrzać w opiekaczu ewentualnie w mikrofalówce.

*** Te wyśmienite bułeczki posłużyły mi tymczasem do mini hamburgerów, za którymi naprawdę przepadają dzieci i szczerze powiedziawszy nie tylko! Możemy je również podać z konfiturą, lub też posmarować po prostu masłem:)



[cinnamon Raisin Swirl Bread - chleb cynamonowy](#)

To typowy amerykański chleb, słodki w przeciwieństwie do naszego polskiego. Może zastąpić zwykłą kanapkę, jak i sam w sobie może stanowić rozkoszny i pożywny deser. Przepis pochodzi z książki "The America's Test Kitchen Healthy Family Cookbook". Dzieci bardzo szybko się do niego przekonują, bo zawiera w sobie słodycz, dzięki czemu ciemny kolor przestaje być problemem. Nie jest to szybki chleb, ale efekt jest zaskakujący – nowy smak, nowe możliwości.

Składniki:

- 1 szklanka ciepłego mleka,
- 1/3 szklanki ciepłej wody,
- 3 łyżki miodu,
- 15 gram świeżych drożdży lub 2 1/4 łyżeczki drożdży w proszku,
- 3 1/2 łyżki masła (ok.50 gram) roztopionego masła,
- 1 3/4 szklanki maki pełnoziarnistej (ok.275 gram),
- 1 1/2-2 szklanki mąki chlebowej (ok 235-310 gram),
- 1/4 szklanki zarodków pszennych,
- 2 łyżeczki soli,
- 1/2 szklanki rodzynek,
- 3 łyżki brązowego cukru,
- 2 łyżki białego cukru- moim zdaniem wystarczy 1 łyżka,
- 1 łyżka cynamonu,
- tłuszcz do wysmarowania foremki.

Wykonanie: (musiałam zmienić kolejność)

1. W dużej misce rozpuścić drożdże w mleku i wodzie, dodając miód i mąkę pełnoziarnistą. Poczekać kilkanaście minut, aż zaczyn wyrośnie pod przykryciem bawełnianej ściereczki.

2. Następnie dodajemy 3 łyżki masła, zarodki pszenne, sól i mąkę chlebową (ja użyłam chlebowej pszennej razowej) i wyrabiamy ciasto w mikserze, dodając w razie potrzeby mąkę chlebową, aż ciasto stanie się elastyczne, aczkolwiek wilgotne w środku, musi się odrywać od brzegów miski.

3. Dodajemy rodzyнки i znów miksujemy do pełnego połączenia składników.

4. Wyrabione ciasto przekładamy do miski lekko oprószonej mąką i pozostawiamy do wyrośnięcia: ok 1-1,5 godziny.

5. W międzyczasie mieszamy oba rodzaje cukrów z cynamonem.

6. Po wyrośnięciu ciasta, posypujemy stolnicę mąką i rozwałkowujemy surowe ciasto na prostokąt o maksymalnej szerokości równającej się z długością naszej formy. Powstały prostokąt posypujemy cynamonową miksturą, następnie zraszamy wodą (zraszacz, taki jak do kwiatów sprawdza się rewelacyjnie). Ciasto zwijamy bardzo ciasno, następnie układamy w wysmarowanej uprzednio formie, zawinięciem do dołu.

Odstawiamy ponownie do wyrośnięcia (45-75 minut)

7. Piekarnik rozgrzewamy do 180 stopni Celsjusza, wyrośnięty chlebek smarujemy resztką masła i wkładamy do piekarnika na ok 50 minut.
