Chléb s Jihočeskou zakysanou smetanou

4 hodiny

náročnost ●●●○

Skvělá Radka Vrzalová si pro nás připravila další recept bez lepku, laktózy a vajec.

Ingredience

- 300 g bezlepkové mouky (Radka Vrzalová doporučuje Schär mix dunkel)
- 200 g bezlepkové směsi na pečení (Radka Vrzalová doporučuje modrou Simply Adveni)
- hrst slunečnicových semínek loupaných
- 1 balení (150 g) zakysané Jihočeské smetany bez laktózy + minerálku (Radka Vrzalová doporučuje Magnézii) (celkem dolít objem smetany do 400 ml tekutiny)
- 1 pol. lžíce vinného bílého octa
- 1 pol. lžíce medu, karamelu nebo pro tmavší tóny chuti - melasu
- 10 g soli
- 1 káv. lžička kmínu celého + 1 káv. lžička kmínu drceného nebo mletého
- 7 g kypřícího prášku
- 7 g sušeného droždí
- plech s pečícím papírem, mísa s poklopem či folií na kynutí
- vrchovatá polévková lžíce domácího sádla (v lepším případě se škvarky) rozpuštěné zchladlé

Návod na přípravu:

Všechny ingredience necháme stát 2 hodiny na lince - nesmí být ledové!!!

Ve velké míse na kynutí (s poklopem) smícháme suché mouky, semínka, kypřící prášek a sůl. Až do promíchané suché směsi nasypeme sušené droždí a zase vařečkou promícháme.

V odměrce si odměříme Jihočeskou zakysanou smetanu, dolijeme minerálkou, prošleháme a přidáme med a ocet vše společně vidličkou prošleháme.

Do mísy k sypké směsi přidáme 2/3 objemu odměrky a rukou vymícháváme těsto. Pokud je směs suchá a tuhá, přiléváme pomalu zbytek tekutiny a stále rukou vymícháváme. Měli bychom směs prohnětat v polotuhé jemné lepkavé těsto, které se nám udrží na dlani.

Těsto necháme v pokojové teplotě odpočívat v zakryté míse cca 2 hodiny.

Po vykynutí do těsta zapracujeme rozpuštěné sádlo do vsáknutí. Pak těsto rozdělíme na polovinu a vytvarujeme dva bochníčky, které můžeme poválet ze všech stran v bezlepkových vločkách nebo semínkách. Povrch bochníčků nařízneme (aby mohla při pečení odcházet pára). Zastříkneme je na plechu slanou vodou a necháme

20 minut odpočívat.

Troubu nahřejeme na 230°C na statické teplo, plech s chlebíky vložíme do horké trouby, teplotu zvedneme na 240°C. Zprudka na tuto teplotu pečeme 15 minut, pak teplotu snížíme na 210 a dopékáme cca 40 minut. Prosím pozor pečení přizpůsobte své troubě každá peče trochu jinak. Troubu otvírejte co nejméně.

Po upečení necháme chleby odpočinout a zchladnout na mřížce. Krájíme úplně vychladlé. Uchováváme v plátěném ubrousku a zabalené v alobalu. Vydrží skvělý týden.

TIP:
Pokud netrpíte intolerancí na laktózu, vychutnejte si tento chléb namazaný Jihočeským máslem. Ti, kteří trpí intolerancí na laktózu si mohou na chlebu pochutnat s Jihočeským tradičním pomazánkovým bez laktózy.

Vyzkoušejte další bezlaktózové recepty od skvělé Radky Vrzalové