







# Zrníčkový kváskový chléb bez hnětení

1 ks    snadná příprava  do 20 minut



- 1 Na přípravu kvásku ve větší sklenici smícháme pro oživení sušený kvásek a trochu vody a necháme 30 minut stát. Přidáme mouku a stejné množství vody, dobře promícháme, přiklopíme víčkem a necháme stát při pokojové teplotě. Po 24h kvásek přikrmíme přidáním dalších 2 PL mouky a stejného množství vody. Další den krmíme již 2x denně. Kvásek je hotový po cca 4-5 dnech.
- 2 Na přípravu těsta ve větší míse smícháme obě mouky se solí, kmínem, kváskem a semínky. Přidáme vodu a ručně důkladně propracujeme. Zakryjeme potravinářskou fólií a necháme asi 12 - 14 hod. na teplém místě odpočívat. Na dostatečně pomoučené pracovní desce těsto doširoka roztáhneme, překládáme proti sobě horizontálně a poté vertikálně. Toto zopakujeme ještě asi 3 x. Ošatku nebo cedník vyložíme dostatečně pomoučenou utěrkou a vložíme odpočínuté těsto. Zakryjeme potravinářskou fólií a necháme ještě 1 a ½ hodiny kynout. Nahřejeme v troubě formu a poté ji vymažeme olejem. Naneseme do ní těsto, přikryjeme alobalem a vložíme do předehřáté trouby a pečeme. Po 20 min odstraníme alobal a dopečeme.

**Elektrická trouba: 220 °C**  
**Horkovzdušná trouba: 200 °C**  
**Doba pečení: asi 40 minut**

- 3 Chléb necháme vychladnout.

## Přísady::

### Na žitný kvásek:

1 balíček Žitný kvásek Dr. Oetker  
2 PL žitná mouka hladká (plus další mouka na krmení kvásku)  
voda stejné množství

### Na těsto:

300 g hladká mouka  
200 g špaldová mouka celozrnná  
1,5 zarovnaná KL sůl  
1 zarovnaných KL kmín drcený  
1 PL žitný kvásek  
4 PL semínka slunečnicová a dýňová  
350 ml voda vlažná

### Ještě potřebujeme:

větší sklenice s víčkem  
potravinářská folie  
ošatka nebo cedník  
forma na biskupský chlebiček (30 x 11 cm)  
alobal

