



לחם שיפון 100% מלא עם גרעיני חמנייה

להכנת 3 כיכרות

חומרים:

1 ק"ג קמח שיפון מלא "קמח הארץ"

1.2 ליטר מים

300 גר' מחמצת שיפון

25 גר' מלח

200 גר' גרעיני חמנייה או תוספת אחרת (דלעת/חיטה וכו')

אופן ההכנה:

- בקערה מערבבים 200 גר' קמח עם 1.2 ליטר מים רותחים ומשאירים למנוחה של שעה אחת.
- לאחר שעה, מוסיפים את שאר מרכיבי הבצק (והמחמצת) - מערבבים יחד במיקסר 3 דק' במהירות איטית ולאחר מכן 5 דק' במהירות גבוהה. אין צורך בלישה ארוכה מכיוון שזהו קמח שיפון ואין בו כמעט גלוטן.
- מוציאים את הבצק מהמיקסר ומחלקים לכיכרות במשקל 800 גר' ומניחים בתבנית סיליקון (רצוי) או בתבנית מרופדת בנייר אפייה ומשומנת. מפזרים מעל הבצק גרעיני חמנייה. מניחים להתפחה עד שהבצק מכפיל את נפחו. זמן ההתפחה יכול להשתנות בהתאם לגיל המחמצת (בין שעתיים ל- 4 שעות או יותר).
- אופים ב- 250 מעלות עם הרבה אדים ל-15 דקות ומורידים טמפ' ל- 180 לעוד כ- 30 דקות.
- מצננים על רשת לפחות 6 שעות לפני שפורסים.