

# Víkendový celozrnný chléb



Proč víkendový? Protože jeho příprava se hodí právě tak na víkend. A přes týden se chystá kvásek. A tak se to dá pořád opakovat ;-).

Chuťově vynikající a famózně nadýchaný, přitom však 100% celozrnný – podle vzhledu byste to nepoznali, podle chuti rozhodně ano.

Především budeme potřebovat tuhý kvásek:

## NEDĚLE

50 ml vody

90 g celozrnné pšeničné mouky (doporučuji Předměřickou plnohodnotnou, z ní je chleba na fotkách, obsahuje i klíčky)

lžice kvásku (může být klasický žitný, nebo tuhý pšeničný, co nám zbyde z předchozího chleba)

Smícháme (v neděli večer) v tuhou hmotu a necháme v lednici přikrytý 5 dní zrát.

## PÁTEK

V pátek později odpoledne dáme do mísy vyzrálý kvásek natrhaný na kousíčky (asi lžici si ho necháme na příště, zatím ho však nedokrmujeme, jen odložíme do lednice) a

400 ml kefíru (nejlépe domácího, z tibetské houbičky).

Necháme stát na kuchyňské lince do večera.

V pátek večer k tomu přidáme 475 g celozrnné pšeničné mouky a sůl (asi 12 g).

Všechno promícháme vařečkou, aby se těsto dobře spojilo. Těsto by nemělo být příliš husté, mělo by se v pohodě nechat promíchat vařečkou. Nehněteme. Po zamíchání těsto přikryjeme a necháme PŘI POKOJOVÉ TEPLOTĚ stát na kuchyňské lince do rána.

## SOBOTA

V sobotu ráno těsto vypadá jako něco, co už mělo jít dávno do trouby ;-). Tím se nenecháme odradit a řádně těsto popřekládáme vlhkýma nebo naolejovanýma rukama – nepřidáváme další mouku, pomáháme si zpočátku stěrkou. Popřekládané těsto vrátíme zpět do mísy, zakryjeme a tentokrát už ho umístíme do lednice. Pokud to sobotní program dovolí, překládáme ho cca každé 2 hodiny.

V sobotu večer vypadá těsto mnohem lépe než ráno ;-). Zformujeme ho vlhkýma nebo mastnýma rukama (bez přidání mouky) do bochníku a uhnízdíme ho do ošatky. Zakrytou ošatku umístíme na noc do lednice.

## NEDĚLE

V neděli těsto vizuálně zhodnotíme a podle toho, jak se nám jeví jeho nakynutí (jakou máme teplotu v lednici), pečeme buď dopoledne, nebo až odpoledne, případně večer ;-), ale pozor na překynutí, kdo si není jistý, peče radši dříve a dobře nařízne.

Pečeme déle než chleba z bílé mouky. Pečení je individuální podle trouby; já pečů nejdříve 15 minut na 250°C s důkladným zapařením, pak 40 minut na 215°C a ještě nechávám asi 10 minut ve vypnuté troubě. Nerosím před, při ani po pečení.

V neděli také, pokud si chceme příští víkend chleba zopakovat, doplníme k odebranému tuhému kvásku mouku a vodu a připravíme si tak do lednice tuhý kvásek na další víkendový chleba.

