

## CHLEB ZIOŁOWY

250 g mąki pszennej  
 250 g mąki żytniej  
 250 ml wody  
 20 g świeżych drożdży  
 35 g margaryny  
 1 żółtko  
 odrobina cukru  
 odrobina pieprzu  
 1 łyżeczka soli  
 2 łyżki posiekanej świeżej  
 lub suszonej pietruszki  
 2 łyżki posiekanego świe-  
 żego lub suszonego ko-  
 perku  
 2 łyżki posiekanej świeżej  
 lub suszonej bazylii  
 2 łyżki posiekanego świe-  
 żego lub suszonego  
 oregano  
 1/4 łyżeczki kminku

Do dużej miski przesiewamy mąki pszenną i żytnią, mieszamy je i formujemy dołek w środku. W osobnej miseczce kruszymy drożdże, dodajemy odrobinę cukru, trochę ciepłej wody oraz mąki, wszystko mieszamy i odstawiamy na około 20 minut w ciepłe miejsce, aby drożdże zaczęły „pracować” i powstał rozczyń. Po tym czasie rozczyń wlewamy do miski z mąką, dodajemy resztę wody, roztopioną i ostudzoną margarynę, żółtko i sól. Wszystkie składniki mieszamy i zagniatamy ciasto, aż będzie gładkie i elastyczne. Wtedy przykrywamy je lnianą ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce, aby wyrosło. Powinno podwoić swą objętość. Po około 30-45 minutach w cieście robimy dołek, wsypujemy pietruszkę, koperek, bazylię, oregano, kminek, pieprz oraz sól i jeszcze raz zagniatamy. (Możemy eksperymentować z ziołami i dodać też np. majeranku lub mięty). Wyrabiamy ciasto tak długo, aż zioła i przyprawy całkowicie się z nim połączą. Następnie formujemy okrągły lub podłużny bochenek i układamy go na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Nagrzewamy piekarnik do 220 stopni i pieczemy chleb przez około 30 minut. Po upieczeniu i odczekaniu aż ostygnie, możemy go podać z masłem czosnkowym.

## CHLEB SOJOWY

200 g otrębów sojowych  
 250 g mąki żytniej  
 750 g mąki pszennej  
 700 ml wody  
 25 g zakwasu w proszku  
 25 g drożdży w proszku  
 1 łyżka soli

Zalewamy otręby sojowe 250 ml wody i odstawiamy do nasiąknięcia. Resztę wody podgrzewamy i mieszamy z drożdżami i solą. Powstały rozczyń odstawiamy w ciepłe miejsce, aby wyrósł. Po około 30-40 minutach mieszamy mąki żytnią i pszenną z zakwasem w proszku. Dodajemy do nich rozczyń drożdżowy oraz namoczone otręby. Ze wszystkich składników zagniatamy ciasto. Wyrabiamy je tak długo, aż będzie miało jednolitą konsystencję i będzie odchodziło od ręki. Wtedy przykrywamy je lnianą ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce, aby urosło. Po około 30-40 minutach ciasto ponownie zagniatamy i umieszczamy w foremkach do keksu. Odstawiamy je jeszcze raz na 20-30 minut w ciepłe miejsce. Po tym czasie nagrzewamy piekarnik do 250 stopni i pieczemy chleb przez 15 minut, następnie temperaturę zmniejszamy do 200 stopni i pieczemy kolejne 45 minut.

## ZDROWY CHLEB OMEGA-3 Z AUTOMATU DO PIECZENIA CHLEBA

**350 g mąki pszennej pełnoziarnistej**  
**250 g mąki żytniej**  
**250 ml wody**  
**150 ml jogurtu naturalnego**  
**70 g zmielonych ziaren siemienia lnianego**  
**60 g pestek słonecznika**  
**1 opakowanie drożdży w proszku**  
**1 i 1/2 łyżki oleju rzepakowego**  
**1 łyżka mleka w proszku**  
**3 łyżki melasy**  
**2 łyżeczki soli**

Przygotowujemy automat do pieczenia. Odważamy 350 g mąki pszennej pełnoziarnistej oraz 250 g żytniej, dodajemy sól i mieszamy. Odmierzamy 250 ml wody oraz 150 ml jogurtu naturalnego o temperaturze pokojowej, rozpuszczamy w nich drożdże, dodajemy olej, mieszamy i całość wlewamy do automatu. Wsypujemy powoli mąkę z solą. Dodajemy mleko w proszku oraz melasę. Wybieramy właściwy program pieczenia (RAZOWY), ustawiamy zabarwienie skórki oraz ilość ciasta. Za pomocą przycisku NASTAWIENIA CZASU możemy opóźnić start programu. Wciskamy przycisk START. Maszyna zaczyna mieszanie składniki. Podczas całego procesu temperatura pieczenia regulowana jest automatycznie. Zawsze możemy otworzyć pokrywę automatu, kiedy trwa proces ugniataania. Dodajemy wtedy siemię lniane oraz pestki słonecznika. Automat dokładnie wymiesza wszystkie składniki. Po ugnieceniu masy i rozgrzaniu komory do odpowiednio wysokiej temperatury ciasto zacznie rosnąć. Po zakończeniu procesu pieczenia zabrzmi sygnał informujący, że chleb może być już wyjęty. Równocześnie rozpoczyna się faza utrzymywania ciepła, która trwa 1 godzinę. Formę do pieczenia należy wyjąć za pomocą rękawicy ochronnej lub ściereczki.

## CHLEB KUKURYDZIANY

**600 g mąki pszennej**  
**400 g mąki kukurydzianej**  
**3/4 łyżeczki proszku do pieczenia**  
**3/4 łyżeczki sody**  
**400 ml kukurydzy**  
**100 g cukru**  
**50 g prażonych orzeszków pinii**  
**200 ml oleju**  
**300 ml mleka**  
**100 ml maślanek**  
**3 jajka**  
**3/4 łyżeczki soli**  
**tłuszcz do formy**

Odsączamy kukurydzę. Do dużej miski wsypujemy oba rodzaje mąk i dodajemy kolejno: proszek do pieczenia, sodę, sól, cukier i orzeszki pinii. Wszystko razem mieszamy. W drugiej misce łączymy mleko, maślanek, jajka oraz olej i dodajemy je do suchych składników. Jeszcze raz wszystko razem mieszamy i zagniatamy, aż powstanie gładka masa, wtedy dodajemy kukurydzę i ponownie przemieszamy. Ciasto umieszczamy w formie posmarowanej tłuszczem i pieczemy w 175 stopniach przez 40 minut.

## CHLEB Z ZIARNAMI

250 g mąki pszennej  
 250 g mąki żytniej  
 10 g drożdży w proszku  
 300 ml wody  
 50 g masła lub margaryny  
 1 łyżka soli  
 2 łyżki octu jabłkowego  
 kilka łyżek mleka  
 ziarna słonecznika  
 pestki dyni  
 sezam  
 mak

W garnuszku roztopiamy masło lub margarynę i odstawiamy do wystudzenia. Łączymy obie mąki z drożdżami i solą. Dodajemy ocet, wodę oraz ostudzony tłuszcz i wszystko mieszamy. Z powstałej masy wyrabiamy ciasto, które odstawiamy do wyrośnięcia w ciepłe miejsce. Gdy podwoi swoją objętość, ponownie je ugniatamy i dzielimy na 5 lub 7 części, z których formujemy kulki. Przygotowujemy blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i układamy na niej kulki ciasta tak, aby powstał kwiatek. Następnie czekamy, aż trochę podrosną. Na wierzchu zwilżamy je mlekiem i posypujemy ziarenkami słonecznika, pestkami dyni, sezamem oraz makiem, np. każdą kulkę innymi ziarenkami lub na przemian. Nagrzewamy piekarnik do 180 stopni, wkładamy ciasto i pieczemy, aż się zarumieni – około 30 minut. Po upieczeniu chleb można kroić w całości lub podzielić na bułki.

## CHLEB Z ZIARNAMI Z AUTOMATU DO PIECZENIA CHLEBA

240 g mąki typu 1050  
 240 g mąki żytniej  
 300 ml wody  
 1 i 1/2 łyżki margaryny  
 lub masła  
 1 łyżeczka soli  
 2 łyżeczki cukru  
 1 opakowanie prasowanych  
 drożdży  
 60 g płatków z 7 ziarnami  
 lub całe ziarna, np.:
 

- słonecznik
- dynia
- siemię lniane
- sezam
- mak

Jeżeli stosujemy pełne ziarna, należy je wcześniej namoczyć. Po kilku godzinach przygotowujemy automat do pieczenia. Odważamy 240 g mąki pszennej i 240 g żytniej, dodajemy sól oraz cukier i mieszamy. Odmierzamy 300 ml letniej wody, rozpuszczamy w niej drożdże oraz margarynę lub masło i całość wlewamy do automatu. Wsypujemy powoli mąkę z solą i cukrem. Wybieramy właściwy program pieczenia (RAZOWY), ustawiamy zabarwienie skórki, ilość ciasta. Wciskamy przycisk START. Maszyna zaczyna mieszać składniki. Podczas całego procesu temperatura pieczenia regulowana jest automatycznie. Zawsze możemy otworzyć pokrywę automatu, kiedy trwa proces ugniatania. Wtedy dodajemy 60 g płatków z siedmioma ziarnami lub całe ziarna, np. słonecznik, dynię, siemię lniane, sezam, mak itp. Automat dokładnie wymiesza wszystkie składniki. Po ugnieceniu masy i rozgrzaniu komory do odpowiednio wysokiej temperatury ciasto zacznie rosnać. Po zakończeniu procesu pieczenia zabrzmi sygnał informujący, że chleb może być już wyjęty. Równocześnie rozpoczyna się faza utrzymywania ciepła, która trwa 1 godzinę. Formę do pieczenia należy wyjąć za pomocą rękawicy ochronnej lub ściereczki.