



***Rahel, slasten, sočen Ajdov kruh z razmaščenimi pšeničnimi kalčki,
z visoko vsebnostjo beljakovin (50 % več kot kruh brez pšeničnih kalčkov) in visoko vsebnostjo prehranskih vlaknin***

Da razmaščeni pšenični kalčki lepo dopolnijo okus ajde, smo dokazali že pri testeninah iz pšeničnih kalčkov z ajdovo moko. Tokrat pa vam predstavljamo recept za pripravo odličnega visoko beljakovinskega ajdovega kruha z razmaščenimi pšeničnimi kalčki.

Sestavine:

100 g ajdove moke

100 g razmaščenih pšeničnih kalčkov

200 g moke (pšenične bele ali polbele, pirine)

3 dcl vrele vode

Čajna žlička soli

Kvasni nastavek (3 g kvasa+ 1 dcl mleka + moka + sladkor)

0,1 dcl olja

Možni dodatki:

Kuhana ajdova kaša, sesekljeni oreški (oreh, pinjole, mandelj, itd.)

Postopek priprave:

Vodo zavremo in z njo prelijemo mešanico ajdove moke in razmaščenih pšeničnih kalčkov, zmes dobro premešamo, vmešamo olje in pustimo, da se ohladi. Medtem pripravimo kvasni nastavek, natehtamo pšenično moko in ji vmešamo sol. Ohlajeno zmes ajdove moke in pšeničnih kalčkov dodamo moki in jo prelijemo s kvasnim nastavkom ter zamesimo testo, po potrebi dodamo še mlačno vodo. Testo pustimo vzhajati 15 minut, nato oblikujemo štručko ali hlebček, ki ga v namaščenem pekaču vzhajamo še cca. 15 minut.

Kruh bo še boljši, če bomo pšenični moki pred pripravo testa dodali še katerega od zgoraj naštetih dodatkov .

Vzhajano testo vstavimo v pečico segreto na 200 °C in pečemo cca. 45 minut,

oziroma dokler temperatura sredice ne preseže 90°C.

Pa dober tek