

Integralni kruh s kikiriki maslacem

Super kako jedan dodatak (ovdje kikiriki maslac) napravi osjetnu razliku. :)



Sastojci:

- 6,5 dl mekog punozrnatog pšeničnog brašna
- 5-7 g suhog kvasca
- 1/2 žličice soli
- 100 g kikiriki maslaca
- 1-2 žlice maslinovog ulja
- 1-2 žličice meda
- cca 2,5 dl mlake vode

Priprema:

1.

Izmiješajte suhe sastojke. Razmutite kikiriki maslac u 1 dl vode kojoj ste dodali maslinovo ulje. Uz miješanje zagrijavajte da dobijete pastu (nemojte da vam zakuha, svakih toliko maknite s vatre). Malo prohladite pa umiješajte med (ovdje 1 obilno puna žličica).

2.

Dodajte pastu suhim sastojcima pa uz dodavanje mlake vode umijesite tijesto srednje mekoće (ja sam dodala još cca 1, 5 dl vode). Mijesite nekoliko minuta - kad se tijesto fino odvaja od stijenki posude, ostavite u poklopljenoj posudi da udvostruči obujam (cca 30-40 min).

3.

Tijesto premijesite pa ga opet poklopite i ostavite da udvostruči obujam.

4.

Ponovno premijesite tijesto i oblikujte kruh željenog oblika. Ja sam napravila 6 loptica i složila ih u kalup promjera 20 cm (na dno sam stavila pek papir). Srednju lopticu sam nožem zarezala 5 puta (kao zvijezdu), a ostale po 3 puta (pogledajte na fotki).

5.

Kruh pokrijte krpom i ostavite na toplom još 20ak min da se digne. Stavite ga u pećnicu (kod mene

2.

nivo odozdo), uključite na 200° C i pecite cca 40 min - vrijeme i način pečenja prilagodite svojoj pećnici.

6.

Pečen kruh izvadite iz kalupa, uvijte u krpu i ostavite na rešetki ili drvenoj podlozi da se prohladi. Potom ga izvadite iz krpe i ohladite do kraja.

Napomene:Ovo je mjera za manji kruh - ako ste kruholjubac, preporučam vam da mjeru udvostručite. :) Recept je napisan 14.12.2009.