magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 11. 5. 2017 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Pohankový chléb se slunečnicí

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Pohankovy-chleb-se-slunecnici__s10007x10332.html

Tento pohankový chléb se semínky slunečnice je bezlepkový, lehce stravitelný a nutričně velmi hodnotný. A na jeho výrobu stačí jen 5 ingrediencí – pohanka, semínka, olej, sůl a trpělivost.

VÍM, CO JÍM
VIEM, ČO JEM

Fotografie: Martina Matičková

Pohankový chléb se slunečnicovými semínky

Pohanku většinou konzumujeme v podobě přílohy nebo snídaňové kaše. Její typickou chuť si však můžete užít i v podobě chleba, který bude více vláčný a hutný oproti klasickému pšeničnému chlebu. **Pohanku bychom měli**

pravidelně zařazovat do našich jídelníčků, protože díky vysokému obsahu rutinu prospívá našim cévám a krevnímu oběhu. Také pomáhá regulovat hladinu cukru v krvi, cholesterol, krevní tlak a je plná všech důležitých živin. Pohanka obsahuje kvalitní bílkoviny, zdravé nenasycené mastné kyseliny, vlákninu, antioxidanty, vitamíny skupiny B a minerály jako jsou zinek, draslík a železo. Na základní chlebové těsto potřebujeme jen loupanou pohanku, semínka, sůl a olej. Nejraději mám kombinaci pohanky se slunečnicovými semínky, ale můžete dle svých chuťových preferencí přidat i jiné druhy semínek – lněné, chia, dýňové, apod. Také tento chléb občas dělám i s bylinkami, které těsto krásně ovoní – skvělý je tymián nebo rozmarýn. Popisuje Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog.

SUROVINY :

Pohanka loupaná zrna	400 g
Semena slunečnice	50 g
Olej řepkový	20 g
Voda	160 g
Sůl	5 g

POSTUP:

Pohanku propláchneme, zalijeme vodou a necháme přes noc namáčet. Poté pohanku slijeme, již neproplachujeme a vsypeme do mixéru. Přidáme sklenici vody (cca 250 ml vody), lžičku soli, semínka a 2 lžíce oleje. Krátce rozmixujeme tak, aby se ingredience všechny spojily, ale nemixujeme úplně do hladka. Těsto pak vlijeme do mísy, přikryjeme utěrkou a necháme fermentovat alespoň dalších 8 hodin (ideálně i přes další noc) při pokojové teplotě. Během této doby by mělo těsto přirozeně kvasit a jen mírně zvětšit svůj objem. Těsto by mělo mít bublinky. Poté předehřejeme troubu na 180 °C a těsto vlijeme do chlebové formy vyložené pečícím papírem. Můžeme ještě povrch posypat dalšími semínky. Volíme spíše menší chlebovou formu, protože těsto nevykyne tak jako u pšeničného chleba. Pečeme cca 45-60 minut.

výživové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**Kritéria Vím, co jím**
				10 porcí	chléb a běžné pečivo
energetická hodnota (kcal]	kcal	183	276	1 831	
bílkoviny	g	7	10,7	70,8	-
sacharidy	g	33	49,4	328	-
z toho cukry	g	1	1,8	11,8	-
tuky	g	4	6	39,8	-
z toho					

nasycené mastné kyseliny (SAFA)	g	1	0,9	5	≤ 1.1 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.1 g/100 g
vláknina	g	5	6,8	45	≥ 4 g/100 g
sůl	g	0,39	0,587	3,902	≤ 1,25 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 4 g/100 g

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz