



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Recepty](#) 27. 5. 2016 | Mgr. Zuzana Douchová

Bramborový celozrnný chléb

URL článku: magazin/recepty/Bramborovy-celozrnnny-chleb__s10007x9778.html

Upečte si tento výborný a jednoduchý domácí celozrnný chléb z pečených brambor a s dýňovými semínky.



Domácí celozrnný chléb

Na tento výborný chléb potřebujete především **celozrnnou mouku**. Doporučuji kombinaci celozrnné mouky pšeničné a žitné. Celozrnná mouka je bohatá na **vitamíny (vitamíny skupiny B a E), minerály (vápník, železo, hořčík, zinek) a vlákninu**. Do těsta přidávám ještě oloupané pečené brambory, aby byl chléb krásně vláčný. **Dýňová semínka** můžete nahradit i

ořechy či jinými semínky dle chuti.

RECEPT: Bramborový celozrnný chléb



SUROVINY:



Mouka celozrnná pšeničná jemná 250 g 

Mouka celozrnná žitná 250 g 

Sušené droždí 7 g

Sůl 5 g

Brambory 250 g 

Med 10 g

Kmín 5 g

Česnek sušený 5 g

Semínka dýňová 40 g

POSTUP:

Nejdříve si v troubě na 200 ° C upečeme brambory ve slupce cca 30-40 minut do změknutí. Vychladlé je pak oloupeme a nastrouháme najemno. Přidáme mouku, sůl, kmín a sušený česnek. Ve 200 ml vlažné vody rozmícháme sušené droždí se lžící medu a vlijeme do těsta. Vše důkladně prohněteme a v případě, že bude těsto příliš suché, dolijeme do těsta ještě trochu vody. Těsto přikryjeme v míse utěrkou a dáme alespoň na hodinu vykynout. Slunečnicová semínka si na sucho opražíme na pánvi a vychladlá přidáme do vykynutého těsta a vypracujeme bochník chleba. Chléb položíme na plech vyložený pečicím papírem a ještě necháme alespoň 30-60 minut kynout. Mezitím si přehřejeme troubu na 200 ° C a pečeme cca 30-40 minut, až se vytvoří křupavá kůrka.

Nutriční složení na 100g:

<i>energie</i>	<i>195 kcal</i>
<i>bílkoviny</i>	<i>6,5 g</i>
<i>sacharidy</i>	<i>33,3 g</i>
<i>z toho cukry</i>	<i>1 g</i>
<i>tuky</i>	<i>2,3 g</i>
<i>SFA</i>	<i>0,4 g</i>
<i>TFA</i>	<i>0 g</i>
<i>vláknina</i>	<i>6,7 g</i>
<i>sodík</i>	<i>0,179 g</i>
<i>přidaný cukr</i>	<i>0,7 g</i>

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jím.

Autor článku a receptu: Mgr. Zuzana Douchová - nutriční terapeut a psycholog

Fotografie: Tomáš Martínez

Copyright © 2023

Víím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz