

## **Výhody konzumace chleba!**

**Chléb je jednou ze základních potravin**, která je součástí potravinové pyramidy středomořské stravy. Výživoví odborníci doporučují jíst mezi 220–250 g chleba denně, rozděleně do různých jídel.

**Chléb má nízký obsah tuku a je bohatý na vlákninu**, poskytuje sacharidy, bílkoviny, minerály a vitamíny, které jsou velmi důležité pro zdraví.

**Je velmi všestranný!** V sendviči nebo jako doplněk k jídlu – kombinace jsou nekonečné.

**Má silný sytící efekt.**

**Bílý chléb a celozrnný chléb mají stejné množství kalorií**, ale ten celozrnný obsahuje více nerozpustné vlákniny, která pomáhá regulovat pohyby střev.

**S formou na pečení chleba Lékué** můžete vážit, hníst a péct v jednom produktu! Díky jeho univerzálnosti budete moci péct chléb tradičním způsobem pouze s jednou nádobou, čistěji, s úsporou času i místa.

Jeho design, jako částečně uzavřená mísa, umožňuje cirkulaci páry uvnitř formy. Tím udržuje těsto vlhké a zabraňuje vysychání chleba. Boční otvory umožňují cirkulaci horkého vzduchu, což dává chlebu křupavou a zlatavou kůrku. Užijte si chuť a vůni tradičního domácího chleba. Vyrobeno tak, aby odolalo vysokým teplotám v troubě, mikrovlnce i myčce na nádobí, přičemž si zachovává své vlastnosti a může být použito opakovaně tolikrát, kolikrát je třeba.

## **UPOZORNĚNÍ**

Doporučujeme produkt před prvním použitím umýt. Umíst'ujte jej do středu trouby. Nepoužívejte gril, protože topné těleso může formu poškodit. Nepoužívejte přímo nad otevřeným ohněm nebo zdrojem tepla. Po pečení otevírejte opatrně, protože pára uvnitř může popálit.

## NÁVOD

1. Zvažte ingredience.
2. Hnětте.
3. Nechte kynout.
4. Pečte.
5. Podávejte.
6. Užijte si čerstvě upečený chléb!

### Věděli jste, že...?

**Pro vláčnější chléb** dejte při pečení pár kostek ledu na dno trouby.

Nechte chléb vychladnout na mřížce, aby **spodek nezvlhnul a nezměkl**.

**Pro nadýchanější chléb** nechte těsto kynout při pokojové teplotě, dokud nezvětší svůj objem na dvojnásobek.

Výběr **přírodních surovin** zlepšuje chuť a kvalitu chleba.



## Chléb ze 6 obilovin

### SUROVINY

2 šálky (250 g) pšeničné mouky • 5,50 fl oz (165 ml) vody • 1 lžička (5 g) soli • 0,18 oz (5 g) čerstvého droždí nebo 1 lžička (2 g) prášku do pečiva na chléb • 0,35 oz (10 g) sezamových semínek • 0,35 oz (10 g) lněných semínek tmavých • 0,35 oz (10 g) slunečnicových semínek • 0,35 oz (10 g) prosa • 0,18 oz (5 g) máku • 1,7 fl oz (50 ml) vody.

### Na krustu:

0,35 oz (10 g) sezamových semínek • 0,35 oz (10 g) lněných semínek tmavých • 0,35 oz (10 g) slunečnicových semínek • 0,35 oz (10 g) prosa • 0,18 oz (5 g) máku • 1,7 fl oz (50 ml) vody.

### PŘÍPRAVA

1. Smíchejte obiloviny v misce a rozprostřete je na plech.
2. Vložte plech s obilovinami do trouby na 5 minut při 180 °C, dokud nezezlátnou.
3. Poté vložte obiloviny do misky, přidejte 50 ml vody a nechte vychladnout v lednici.
4. Na těsto smíchejte mouku s vodou a hněťte.
5. Nechte 30 minut odpočívat při pokojové teplotě a přidejte droždí nebo prášek do pečiva rozpuštěný v troše teplé vody a sůl.
6. Jakmile je těsto téměř vyhnětené, přidejte obiloviny a míchejte, dokud se rovnoměrně nerozprostřou.
7. Přikryjte formu na chléb utěrkou a nechte těsto 2 hodiny kynout.
8. Obiloviny na posypání rozprostřete na talíř, lehce navlhčete povrch těsta a obalte jej.
9. Jakmile je těsto obalené, nechte ho ještě hodinu odpočívat.
10. Poté uzavřete formu na chléb a pečte v předehřáté troubě 25–30 minut při 220 °C.
11. Po upečení nechte chléb vychladnout na mřížce.

## **Rychlý chléb bez hnětení**

### **SUROVINY**

1 lžička sušeného bezlepkového droždí • 150 ml vody • 1 lžička (3 g) soli •  
1½ šálku (200 g) směsi chlebové mouky bez lepku nebo pšeničné mouky

### **PŘÍPRAVA**

1. Přidejte droždí, sůl a teplou vodu do formy na chléb. Dobře promíchejte, aby se rozpustily.
2. Přidejte mouku a míchejte (bez hnětení), dokud není směs hladká.
3. Zavřete formu na chléb a nechte odpočívat 1 hodinu při pokojové teplotě nebo 10 hodin v lednici.
4. Po odpočinku pečte v mikrovlnné troubě na plný výkon 3 minuty s uzavřenou formou. Pro křupavější chléb dopečte v troubě dozlatova.