

خبز الخميرة الطبيعية بالشوفان والبذور

النشأص : 8

الوقت الكلي: 45 min

وقت التحضير: 15 min

وقت الطبخ: 30 min

المكونات:

- ١٠٠ جرام خميرة طبيعية
- ٣٠٠ مل (١ ١/٤ كوب) من اللبن أو حليب الشوفان مهزوح مع ٤ ملاعق صغيرة من خل التفاح
- ٤٠ مل (٨ ملاعق صغيرة) من زيت العنب أو زيت الزيتون
- ١٠٠ جرام (١/٣ كوب) من عسل اسود (دبس القصب)
- ٨٠ جرام (حوالي ١ كوب) من رقائق الشوفان
- ٢٠٠ جرام (١ ١/٤ كوب) من طحين القمح الكامل
- ٢ ملعقة صغيرة من بيكنج باودر
- ٢ ملعقة صغيرة من الملح
- ٨٠ جرام (١/٢ كوب) بذور متنوعة (سمسم، حبة البركة، بذور اليقطين، بذور الكتان، وبذور الخشخاش)

الإضافات :

- ٣٥ جرام (١/٤ كوب) بذور متنوعة وشوفان
- ١ ملعقة صغيرة من رقائق ملح البحر

الخطوات:

1. يسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة 375ف أو 190س. ويتم تجهيز 3 صواني لعهل الخبز الصغير (15سم في 8سم) أو صينية خبز رغيف كبير بورق بارشهن ونضعها على صينية الفرن. ثم نتركهم جانباً.
2. نخلط الشوفان، الطحين، بيكنج باودر، معاً في وعاء كبير. ثم نضيف البذور ونخلط.
3. نهزج الخميرة الطبيعية، الحليب، الزيت، والدبس معاً. ثم نضيف هذا الهزيج للمكونات الجافة ونخلط حتى يصبح الطحين غير ظاهر.
4. نسكب الهزيج في الصينية □ إذا كنا سنستخدم الصواني الصغيرة نسكب 300جرام في كل صينية. ثم نرش البذور ورقائق الملح بالتساوي عليها.
5. ننقل الصواني إلى صينية الفرن، ونخبز لمدة 30 دقيقة إذا كنا سنستخدم الصواني الصغيرة، ومن 35 الى 40 دقيقة إذا كنا سنستخدم الصينية الكبيرة، فقط حتى يصبح أعلى الخبز متهاسك عند الضغط عليه بخفة من المنتصف.
6. نتركه يبرد حوالي 5 دقائق، ثم نزيله من الصينية وننقله إلى رف التبريد ونتركه يبرد حوالي 15 دقيقة قبل تقطيعه.

ملاحظات:

إذا لم تكن الخميرة الطبيعيه متوفرة لديكم قوهوا بزيادة نسبة الطحين الى ١ ٣/٤ كوب (٢٨٠ جرام) وحليب الشوفان ٣٥٠ مل مهزوح ب ٢ ١/٢ ملعقة صغيرة من خل التفاح. وإذا كنتم ستستخدمون اللبن ليس هناك حاجة لاستخدام خل التفاح، استخدموا ٣٥٠ مل فقط.