

Cikkszám: 696 557

Zabos parasztkenyér

12 g friss élesztő	10 g só
100 ml langyos víz	1 ek. gyümölcsös balzsamecet
650 g gluténmentes zabliszt ellenőrzött gazdálkodásból	egy kevés gluténmentes zabliszt a kelesztőkosár és a cipó megszórásához
550 ml langyos víz	

1. Egy kis tálban keverje el a szétmorzsolt élesztőt 100 ml langyos vízben, amíg feloldódik. Szórjon rá egy kevés gluténmentes zablisztet, és lefedve futtassa kb. 15 percig.
2. Közben egy nagy tálban keverje el a gluténmentes zablisztet a sóval, 550 ml langyos vízzel és a balzsamecettel. Adja hozzá a megfuttatott élesztőt, majd az egészet dagassza erőteljesen kézzel vagy konyhai robotgéppel sima tésztává.

3. Pihentesse a tésztát konyharuhával letakarva kb. 1 óra 30 percen keresztül. Közben 30 percenként hajtogassa át a tésztát. Ehhez enyhén nedves kézzel emelje ki a tésztát a tálból, középen meghajtva helyezze vissza, majd takarja vissza, és hagyja tovább kelni.
4. Ezután helyezze a tésztát egy nagy, légmentesen zárható edénybe, majd pihentesse 24 órán át a hűtőszekrényben.
5. Lisztezze be **alaposan** a kelesztőkosarat, vegye ki a tésztát a hűtőből, formázza kerekre, a kelesztőkosár méretére, majd lisztezze be a cipót is. Helyezze sima felével lefelé a kelesztőkosárba, majd pihentesse a tésztát konyharuhával letakarva kb. 1 óra 30 percen keresztül.
6. Közben melegítse elő a sütőt 220 °C-ra (alsó-felső sütéssel), és helyezzen egy sütőben is használható, vízzel töltött lapos tálat a sütő aljára.
7. Borítsa a kenyeret sütőpapírral bélelt tepsire, és süsse a középső sínen kb. 1 óra 30 percig. Vegye ki a sütőből, majd hagyja egy sütőrácsra kihűlni.

Elkészítési idő: kb. 30 perc

(+ futtatás, kelesztés és sütés)

Tönkölybúza kenyér

15 g friss élesztő	100 g folyékony kovász
100 ml meleg víz	10 g só
1 csipet cukor	350 ml meleg víz
100 g búzaliszt (BL 80)	búzaliszt (BL 80) a kelesztőkosár lisztezéséhez
650 g teljes kiőrlésű tönkölyliszt	

1. Egy kis tálban keverje el a szétmorzsolts élesztőt 100 ml langyos vízben, egy csipet cukorral, amíg feloldódik. Szórjon rá egy kevés búzalisztet, és lefedve futtassa kb. 15 percre.
2. Közben egy nagy tálban keverje össze a kétféle lisztet a kovással, a sóval és 350 ml langyos vízzel. Adja hozzá a megfuttatott élesztőt, majd az egészet dagassza kézzel vagy konyhai robotgéppel sima tésztává.
3. Ezután pihentesse a tésztát konyharuhával letakarva kb. 1 óra 30 percre keresztül. Közben 30 percenként hajtogassa át a tésztát. Ehhez enyhén nedves kézzel emelje ki a tésztát a tálból, középen meghajtva helyezze vissza, majd takarja vissza, és hagyja tovább kelni.

4. Szórja be a kelesztőkosarat **alaposan** búzaliszttel.
Vegye ki a tésztát a tálból, formázzon belőle kerek cipót, és ezt is lisztezze meg. Helyezze sima felével lefelé a kelesztőkosárba, majd pihentesse a tésztát konyharuhával letakarva a hűtőszekrényben 24 órán keresztül. Vegye ki a kelesztőkosarat a hűtőszekrényből, majd pihentesse a tésztát még kb. 1 óra 30 percen keresztül, konyharuhával letakarva.
5. Közben melegítse elő a sütőt 230 °C-ra (alsó-felső sütéssel), és helyezzen egy sütőben is használható, vízzel töltött lapos tálat a sütőbe.
6. Borítsa a kenyeret sütőpapírral béelt tepsire, és süsse a középső sínen kb. 60-70 percig. Vegye ki a sütőből, majd hagyja sütőrácsra kihűlni.

Elkészítési idő: kb. 45 perc
(+ futtatás, kelesztés és sütés)

Receptek:

Engedélyezett nyomtatási jog a Tchibo GmbH számára
© 2025 Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH
Minden jog fenntartva