thermomix

ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΕΩΣ ΜΕ ΣΠΟΡΙΑ

10 λεπτά 1 ώρα 30 λεπτά εύκολη 14 φέτες

ΥΛΙΚΑ

50 γρ. ανάμεικτους σπόρους (κολοκυθόσπορους, ηλιόσπορους, λιναρόσπορους)
400 γρ. νερό
10 γρ. μαγιά
10 γρ. ελαιόλαδο
10 γρ. μέλι ή χαρουπόμελο
50 γρ. καλαμποκάλευρο
400 γρ. αλεύρι ολικής αλέσεως
250 γρ. αλεύρι χωριάτικο
10 γρ. αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάλτε στον κάδο τους ανάμεικτους σπόρους και αλέστε **10 δευτερόλεπτα/ταχύτητα 10**. Μεταφέρετε σε ένα μπολ και τοποθετείστε το μπολ με τους σπόρους στο πώμα του κάδου. Ζυγίστε 100γρ. νερό, ανακατέψτε ελαφρά με ένα κουτάλι και αφήστε στην άκρη.
2. Βάλτε στον κάδο τα υπόλοιπα 300 γρ. νερό, προσθέστε τη μαγιά, το ελαιόλαδο, το μέλι και βράστε **2 λεπτά/37°C/ταχύτητα 3.**
3. Προσθέστε τους σπόρους μαζί με το νερό, το καλαμποκάλευρο, το αλεύρι ολικής αλέσεως, το χωριάτικο αλεύρι, το αλάτι αναμίξτε **15 δευτερόλεπτα/ταχύτητα 4** και ζυμώστε **1 λεπτό 30 δευτερόλεπτα/ταχύτητα στάχυ.**
4. Μεταφέρετε τη ζύμη σε ελαφρά αλευρωμένη επιφάνια και πλάστε το ψωμί σε στρογγυλό σχήμα. Αφήστε στην άκρη για 30 λεπτά να διπλασιαστεί σε όγκο και ψήστε για 45-50 λεπτά σε προ-θερμασμένο φούρνο (190°C).
5. Αφού ψηθεί τυλίξτε το ψωμί σε μια πετσέτα και αφήστε το για 15 λεπτά περίπου.

- Η συνταγή έγινε διασκευή στο Thermomix από τη σύμβουλο Λευκωσίας, κ. Μαρίνα Παντελίδου.