

Το μαύρο ψωμί με αλεύρι ολικής άλεσης συναντά τον ηλιόσπορο. Η συνταγή είναι πολύ εύκολη και θα σας δώσει το πιο αφράτο και με τραγανή κόρα σπιτικό ψωμί! Φτιάξτε την και απολαύστε το δικό σας ζυμωτό ψωμάκι!

Τι θα χρειαστείτε

350 γρ. αλεύρι ολικής άλεσης

150 γρ. αλεύρι σκληρό ή για όλες τις χρήσεις

250 ml νερό ή όσο πάρει

25 γρ. νωπή μαγιά ή 1 φακελάκι ξηρή

1,5 κ.γλ. αλάτι

1 κ.γλ. ζάχαρη

30 ml ελαιόλαδο

1 χούφτα ηλιόσποροι

Βρώμη και παπαρουνόσπορος για το πασπάλισμα (προαιρετικά)

Εκτέλεση συνταγής

Ανακατεύουμε τα 2 αλεύρια και το αλάτι. Διαλύουμε τη μαγιά σε νερό μαζί με τη ζάχαρη. Την προσθέτουμε στο αλεύρι και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο και όσο νερό χρειαστεί για να έχουμε μια ωραία ζύμη. Προσθέτουμε τον ηλιόσπορο και ζυμώνουμε. Δουλεύουμε τη ζύμη και αν κολλάει προσθέτουμε λίγο αλεύρι. Όταν έχουμε ένα ωραίο ελαστικό ζυμάρι ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο, σκεπάζουμε με καθαρή πετσέτα και το αφήνουμε να φουσκώσει για 1 ώρα. Χωρίζουμε τη ζύμη στα δύο και πλάθουμε καρβέλι ή φρατζόλα. Τοποθετούμε τη ζύμη σε φόρμα ή ταψί με αντικολλητικό χαρτί ψησίματος. Αφήνουμε να φουσκώσει πάλι για 30 λεπτά. Αλείφουμε απαλά με λίγο νερό και πασπαλίζουμε με παπαρουνόσπορο και βρώμη. Αφήνουμε ακόμα 15 λεπτά να φουσκώσουν. Ψήνουμε στους 200 βαθμούς για 25-30 λεπτά. Βγάζουμε το ψωμί από το φούρνο και το αφήνουμε να κρυώσει σε σχάρα. Απολαύστε το όπως θέλετε! Ιδανικά με-ελαιόλαδο και φετούλα. Καλή όρεξη!

- 1 Ανακατεύουμε τα 2 αλεύρια και το αλάτι.
- 2 Διαλύουμε τη μαγιά σε νερό μαζί με τη ζάχαρη.
- 3 Την προσθέτουμε στο αλεύρι και ανακατεύουμε.
- 4 Προσθέτουμε το ελαιόλαδο και-όσο νερό χρειαστεί για να έχουμε μια ωραία ζύμη.
- 5 Προσθέτουμε τον ηλιόσπορο και ζυμώνουμε.
- 6 Δουλεύουμε τη ζύμη και αν κολλάει προσθέτουμε λίγο αλεύρι.
- 7 Ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο, σκεπάζουμε με καθαρή πετσέτα και αφήνουμε τη ζύμη να φουσκώσει για 1 ώρα.
- 8 Χωρίζουμε τη ζύμη στα δύο και πλάθουμε καρβέλι ή φρατζόλα.
- 9 Τοποθετούμε τη ζύμη σε φόρμα ή ταψί με αντικολλητικό χαρτί ψησίματος. Αφήνουμε να φουσκώσει πάλι για 30 λεπτά.
- 10 Αλείφουμε απαλά με λίγο νερό και πασπαλίζουμε με παπαρουνόσπορο και βρώμη. Αφήνουμε ακόμα 15 λεπτά να φουσκώσουν.
- 11 Ψήνουμε στους 200 βαθμούς για 25-30-λεπτά. Βγάζουμε το ψωμί από το φούρνο και το αφήνουμε να κρυώσει σε σχάρα.