



DOMAČ PIRIN KRUH

SESTAVINE (za cca. 1.350 g težak kruh)

- 600 g vode (ali sirotke)
- 5 g suhega bio kvasa
- 1 ½ žličke surovega trsnega sladkorja ali kokosovega sladkorja
- 20 g olivnega olja
- 850 g sveže mlete pirine moke
- 2 žlički soli
- ½ žličke sveže mletega koriandra, kumine, janeža ali drugih začimb po okusu
- ekološka semena (sončnice, sezam, bučnice, lan, mak ipd.) po želji

POTEK

V tekočini razmešamo kvas, sladkor in olje. Dodamo suhe sestavine in s kuhalnico le toliko razmešamo, da ni več vidnih grudic moke. Pokrijemo s plastičnim pokrovom ali folijo in pustimo počivati vsaj 12 ur na toplem. Testo močno naraste, zato uporabite dovolj veliko posodo. Previdno ga preložimo na nameščen pekač (najbolje se obnese ozek in podolgovat pekač, saj gre za precej mokro testo). V testo zarezemo črte, da ne popoka preveč. Pečemo ga cca. 60 min na 200°C. Ko je kruh pečen, ga zvrnemo na rešetko in zavijemo v (mokro) krpo.

DOBER TEK!

(vir: Skupaj za zdravje človeka in narave)