



Dane aktualne na dzień: 17-04-2025 18:03

Link do produktu: <https://www.wegetarianin.pl/maka-zytnia-bio-razowa-typ-2000-1kg-p-227.html>



Mąka żytnia Bio razowa typ 2000 - 1kg

Cena	7,40 zł
Czas wysyłki	24 godziny
Producent	Gospodarstwo ekologiczne Babalsc

Opis produktu

Mąka żytnia Bio razowa typ 2000 - 1kg

Mąka ekologiczna żytnia razowa Typ 2000, mielona na żarnach. Produkty z żyta zawierają dużo białka, są też bogate w aminokwasy, nienasycone kwasy tłuszczowe, witaminy A, B, E, PP, żelazo, wapń i potas.

Mąka żytnia jest doskonała do wypieku chleba, jako dodatek do klusek.

Wartość odżywcza w 100 g:

- wartość energetyczna 1479 kJ/ 350 kcal
- tłuszcz 1,49 g
- w tym kwasy tłuszczowe nasycone 0,20 g
- węglowodany 73,22 g
- w tym cukry 2 g
- błonnik 10,28 g
- białko 5,71 g
- sól 0,025g

Produkt rolnictwa ekologicznego.
Certyfikowane przez AgroBioTest nr 04194 B; RE-07/2005PL
Kraj pochodzenia - Polska

Więcej informacji o produkcie na stronie producenta: www.biobabalscy.pl

Przepis na "ZAKWAS CHLEBOWY"

Składniki:

- 280g mąki żytniej razowej 2000
- 280ml wody przegotowanej
- naczynie szklane o pojemności ok. 1 litra
- gaza lub ściereczka
- gumka recepturka
- termometr
- waga

Przygotowanie:

Faza 1

W szklanym naczyniu dokładnie wymieszać 100g mąki i 100ml wody (najlepiej o temp ok. 35°C). Naczynie przykryć gazą, uszczelnić gumką recepturką i odstawić na 48h w ciepłe miejsce. Temperatura przechowywania mieszaniny powinna wynosić ok 30°C.

Faza 2

o 48h, gdy na zakwasie pojawiają się bąbelki, dodać do niego 60g mąki i 60ml wody. Wymieszać dokładnie i ponownie odstawić, tym razem na 24h. Zachować temperaturę dodawanej wody i przechowywania zakwasu jak w fazie 1.

Faza 3

Do zakwasu dodać 120g mąki i 120ml wody o temperaturze jak poprzednio, wymieszać i ponownie odstawić w ciepłe miejsce na 48h.

Po pięciu dniach zakwas jest gotowy. Można go użyć do wypieku chleba, ale część - od 50g do 100g - zachować w szczelnie zamkniętym stoiku, włożyć do lodówki i użyć w ciągu miesiąca np. jako zaczątek do kolejnego zakwasu.