

Ψωμί με ηλιόσπορους



BOSCH

Τεχνολογία για τη ζωή

Ψωμί με ηλιόσπορους



Υλικά:

550 γρ. αλεύρι σίτου
τύπου 405

100 γρ. αλεύρι σίκαλης
τύπου 997

30 γρ. μηλόξυδο

7 γρ. ξερή μαγιά

14 γρ. αλάτι

10 γρ. μέλι

380 γρ. χλιαρό νερό

100 γρ. ηλιόσπορους

Εκτέλεση:

1. Βάζουμε όλα τα υλικά εκτός από τους ηλιόσπορους σε ένα μπολ ανάμειξης και ζυμώνουμε καλά με το γάντζο ζύμης (ή και με μίξερ χειρός), χωρίς να τα ζυμώσουμε πολύ.
2. Προσθέτουμε τους ηλιόσπορους και ζυμώνουμε απαλά. Βάζουμε τη ζύμη σε ένα μπολ και την αφήνουμε να φουσκώσει μέχρι να διπλασιαστεί σε όγκο.
3. Ζυμώνουμε ξανά τη ζύμη, στη συνέχεια την τοποθετούμε μέσα σε ένα αλευρωμένο μπολ και το σκεπάζουμε καλά. Την αφήνουμε να φουσκώσει για άλλα 5-10 λεπτά.
4. Ανάβουμε το φούρνο και προθερμαίνουμε με ζεστό αέρα στους 220°C. Ενεργοποιούμε ταυτόχρονα τη λειτουργία Ενίσχυσης Ατμού.
5. Όταν η συσκευή έχει προθερμανθεί (περίπου σε 30 λεπτά), βάζουμε το ψωμί στο φούρνο χρησιμοποιώντας το ταψί γενικής χρήσης. Ενεργοποιούμε τη λειτουργία Ενίσχυσης Ατμού, (διαρκεί 3 λεπτά).
6. Μετά από άλλα 3 λεπτά ενεργοποιούμε ξανά τη λειτουργία Ενίσχυσης Ατμού. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία για 2 με 4 φορές συνολικά, ανάλογα με το ψωμί και το μέγεθός του.
7. Στη συνέχεια, μετά από 10-15 λεπτά μειώνουμε τη θερμοκρασία ψησίματος στους 180°C και ψήνουμε για άλλα 30-40 λεπτά. Αποτέλεσμα: παίρνουμε ένα τέλεια ψημένο ψωμί.

Πρόταση ψησίματος:

Λειτουργία Ενίσχυσης Ατμού

Χρησιμοποίησε την εφαρμογή Home Connect, για να στείλεις τις επιθυμητές ρυθμίσεις στο φούρνο σου.



BOSCH

Τεχνολογία για τη ζωή