

Όμιλος *Greek Super Food Treasures*

## Η δική μας πρόταση για ένα *super* ψωμί

### Τα υλικά (η βασική συνταγή)

- 2 φλ. αλεύρι **βρώμης** \* (☞ αλέθουμε μόνοι μας χονδρές νιφάδες βρώμης σε μπλέντερ ή πολυκοπτικό μηχάνημα)
- ½ φλ. αλεύρι ..... [της επιλογής σας] \*
- ¼ φλ. αλεύρι **καστανού ρυζιού**
- ¼ φλ. αλεύρι **καλαμποκιού**
- 2 κτσ. ελαιόλαδο
- 1 κτγ. αλάτι
- 3 κτγ. σπασμένος **λιναρόσπορος**
- 3 κτγ. σπόροι **chia**
- 350 mL χλιαρό νερό φίλτρου ή εμφιαλωμένο μέσα στο οποίο θα διαλύσουμε 1 κτσ. **μέλι** συν 1 κτγ. ξηρή **μαγιά** σε σκόνη

### Η παρασκευή βήμα-βήμα

- Ανακατεύουμε πολύ καλά σε μικρή λεκάνη όλα τα υλικά εκτός από τα νερό/μέλι/μαγιά.
- Ακολούθως προσθέτουμε στο ομοιογενές μείγμα της λεκάνης το χλιαρό νερό με το μέλι και τη μαγιά, και επιδιώκουμε να δημιουργήσουμε με έντονη & προσεκτική ανάμειξη έναν σχετικά ρευστό χυλό που θυμίζει χυλό κέικ.
- Μεταφέρουμε τον χυλό σε μεταλλική φόρμα με λαδόκολλα, και αφήνουμε το παρασκεύασμα σε ζεστό σημείο του χώρου μας προκειμένου να φουσκώσει (περίπου μισή με 1 ώρα) έως ότου εμφανιστούν μικρορωγμές στην επιφάνειά του.
- Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180° C επί περίπου 1 h, και στη συνέχεια αφού αφαιρέσουμε το ψωμί από τη φόρμα, συνεχίζουμε το ψήσιμο στους 150° C με αέρα για ακόμη 20 με 30 min.
- Αφήνουμε το ψωμί μας να κρυώσει εντελώς πάνω σε σχάρα... το απολαμβάνουμε την επόμενη μέρα, ει δυνατόν.

\* Μπορούμε να προσδώσουμε ιδιαίτερο χαρακτήρα στο ψωμί μας χρησιμοποιώντας αλεύρι χαρουπιού, φακής, ρεβυθιού, αμυγδάλου, κάστανου, κάνναβης, λούπινου, βελανιδιού, αμάρανθου, κεχριού, κινόα, μωβ γλυκοπατάτας, teff, tiger nuts, κλπ.