

# לחם מקמח מלא



## מצרכים:

- 2 כפיות שמרים יבשים
- 300 מ"ל (1 1/4 כוסות) מים חמימים
- 1 כף דבש
- 390 גר' (2 3/4 כוסות) קמח מלא
- 1 כפית מלח
- 1 כפית מיץ לימון
- 1 כף שמן זית

## אופן ההכנה:

להוסיף למים את הדבש והשמרים ולערבב. להניח בצד במשך 5 דקות.

להניח בתוך קנקן הויטמיקס את הקמח והמלח ולסגור את המכסה. לבחור במהירות 1 ולהפעיל את הויטמיקס. בהדרגה להגביר למהירות 6. לערבב עד שנוצר בור במרכז בתערובת הקמח, בערך 5 שניות. לכבות את הויטמיקס ולהסיר את המכסה.

להוסיף שמן, מיץ לימון ותערובת השמרים לתוך הבור שבקמח. לסגור את המכסה.

כדי לערבב את הבצק, יש להדליק את הויטמיקס במהירות 10 במשך כמה שניות עד שנוצר כדור ולכבות. להסיר את המכסה.

בזמן שהבצק נח, משמנים קלות תבנית אינגליש קייק.

כדי ללוש את הבצק, נדרשים שני שלבים.

☑ שלב 1: יש להשתמש במרית (פלסטיק או סיליקון) כדי לגרד את הבצק מצידי הקנקן לכיוון המרכז.

☑ שלב 2: כשהויטמיקס במהירות 10, להפעיל את כפתור הפולסים 5 פעמים.

יש לחזור על שני שלבים אלה 5 פעמים או עד שהבצק מתגבש לבצק רך וגמיש.

כדי להוציא את הבצק מהקנקן, יש להפעיל את כפתור הפולסים (במהירות 10) 5 פעמים. להפוך את הקנקן מעל התבנית ולתת לבצק ליפול לתוך התבנית. להשתמש במרית סיליקון רטובה על מנת להוציא שאריות בצק מהקנקן.

יש להשתמש במרית רטובה (או באצבעות מעט מקומחות) על מנת לעצב את הכיכר.

לכסות את התבנית ולהתפיח את הבצק במקום חמים עד שהוא מדיע לגובה התבנית, בערך 25 עד 30 דקות.

במידת הצורך, ניתן למשוך את הלחם עם ביצה ולחרוץ 3-4 חריצים אלכסוניים בעומק 0.6 ס"מ בחלק העליון של הלחם, בעזרת סכין חדה ומשוונת.

לאפות בתנור שחומם מראש לחום של 180 מעלות במשך 35 דקות או עד שהלחם השחים היטב.

לצנן את הלחם על רשת צינון במשך 10 דקות ואז לחלץ אותו מהתבנית בזהירות ולתת לו להתקרר לגמרי לפני שפורסים אותו.