

Готовим вместе с Нямой

Греческий хлеб «Daktyla: Griechisches Fingerbrot»

Греческий хлеб "Daktyla: Griechisches Fingerbrot"

2010-04-28 16:22:11



Название хлеба переводится как "пальчики" из-за его необычной формы 🍞

Хлеб очень полезный, так как он из нескольких видов муки, в том числе цельнозерновой и на растительном масле, при этом он очень вкусный и невероятно воздушный!

Нам понадобится: 350 г пшеничной муки 75 г пшеничной цельнозерновой муки 75 г кукурузной муки 1,5 ч.л. сухих дрожжей (10-15 свежих) 1 ч.л. соли 280 мл воды 1 ст.л. оливкового масла (экстра-класса) 1 ст.л. мёда 2 ст.л. молока – для смазки кунжут - для посыпки

- Свежие дрожжи разводим в небольшом количестве тёплой воды.
- Один стакан пшеничной муки просеиваем, добавляем в муку разведённые дрожжи и замешиваем опару.
- Добавляем в подошедшую опару все остальные ингредиенты, в конце оливковое масло и замешиваем эластичное тесто.
- Накрываем тесто полотенцем и оставляем на час в тёплом месте. Или замешиваем тесто в хлебопечке, в основном режиме «тесто».
- Подошедшее тесто делим на 6 частей, из каждой части раскатываем небольшую лепёшку и скатываем её ролетиком, примерно 10 см длиной, край подворачиваем внутрь.
- Укладываем «пальчики» на смазанный противень, на небольшом расстоянии друг от друга и оставляем на полчаса подходить.



- Подошедшие «пальчики» смазываем молоком и посыпаем кунжутом.
- Выпекаем около получаса при 200°С и остужаем на решётке.

Приятного аппетита!

P.S. Не совсем поняла, почему "пальчиков" 6, но с оригиналом не поспоришь 🍞

Готовим вместе с Нямой

Греческий хлеб «Daktyla: Griechisches Fingerbrot»

Немного о цельнозерновой муке:

"Хлеб из цельнозерновой муки по праву назван лечебным продуктом против ожирения, сахарного диабета, атеросклероза, пониженной моторики кишечника. Зерновой хлеб эффективно удаляет вредные вещества из организма - соли тяжелых металлов, радиоактивных вещества, ядовитые компоненты, остатки продуктов биологического происхождения, увеличивает продолжительность жизни.

Ученым США удалось доказать, что смертность людей, потребляющих продукты из цельного зерна, снижается на 15-20%. В большинстве западных странах Комитеты Национального Питания рекомендуют взрослым прием 35-45 г диетического пищевого волокна. Съедая один кусочек цельнозернового хлеба, вы получаете 5г клетчатки. Ежедневно включая в свой рацион хлеб из цельнозерновой муки, вы полностью удовлетворяете потребность организма в клетчатке и пищевых волокнах.

Диетологи установили, что наилучшим источником железа и цинка могут служить изделия из муки грубого помола. Они призывают есть хлеб из обойной муки, содержащий всю палитру минеральных элементов, витаминов группы В, витамин Е и пищевые волокна. В какой уже раз старина оказалась права. Ведь все национальные системы питания складывались на протяжении многих веков путем жесткого отбора продуктов питания полезных для организма.

Простое употребление в пищу зернового хлеба способно восполнить дефицит многих жизненно необходимых нашему организму веществ. В первую очередь это пищевые волокна, которых катастрофически не хватает в питании современного человека. Клетчатка необходима нам:

- Во-первых, для очищения организма от шлаков и ядовитых продуктов распада. Без присутствия в питании грубых пищевых волокон все вредные продукты накапливаются в организме, что является причиной многих тяжелых хронических заболеваний.

- Во-вторых, это пища для наших маленьких помощников - кишечных бактерий (микрофлоры кишечника), от которых на 90% зависит состояние нашего здоровья и наш иммунитет. Они греют нас и защищают от болезней. Как только они получают нужную им пищу, они тут же примутся за работу. Их прямая обязанность поддерживать жизненные функции всех наших органов. "

© www.njama.ru