

# Συνταγή για ψωμί – Homemade Bread Recipe, by Nutrition Consultant Georgia Sfyri and [hellenicrecipes.blogspot.gr!](http://hellenicrecipes.blogspot.gr)

## ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΨΩΜΙ

### Συστατικά

600 γρ. αλεύρι σκληρό για ψωμί

400 γρ. αλεύρι ολικής αλέσεως

2 φακελάκια ξηρή μαγιά

1 κουταλιά της σούπας αλάτι

1 κουταλιά της σούπας ζάχαρη

600 γρ. χλιαρό νερό

Σουσάμι

Προαιρετικά, κατά τη διάρκεια του ζυμώματος μπορούν να προστεθούν βότανα όπως γλυκάνισος ή ρίγανη, σπόροι, όπως ηλιόσποροι ή λιναρόσπορος και ξηροί καρποί όπως καρύδια.

Σε ένα μπολ διαλύεις τη μαγιά χρησιμοποιώντας μια μικρή ποσότητα χλιαρό νερό.

Σε ένα άλλο μπολ ανακατεύεις τα δύο είδη από το αλεύρι, το αλάτι και τη ζάχαρη.

Στη συνέχεια, προσθέτεις στο άνω μίγμα το μίγμα της διαλυμένης μαγιάς, ενώ σταδιακά συνεχίζεις να προσθέτεις το υπόλοιπο χλιαρό νερό. Ζυμώνεις μέχρι η ζύμη να μην κολλάει πλέον στα χέρια.



Μεταφέρεις τη ζύμη σε αλευρωμένη επιφάνεια και ζυμώνεις για περίπου 5-10 λεπτά μέχρι να γίνει ελαστική.



Πλάθεις τη ζύμη σε μια μπάλα και τη βάζεις σε λεκανίτσα. Σκεπάζεις με μια πετσέτα και αφήνεις σε ζεστό μέρος μέχρι να διπλασιαστεί (περίπου 45-60 λεπτά).



Όταν είναι έτοιμη, ζυμώνεις και πάλι για πολύ λίγο (και δεν θέλω γκρίνιες για το ζύμωμα! Άλλοι πληρώνουν για να κάνουν kick-boxing!!!!)

Χωρίζεις τη ζύμη και πλάθεις φρατζολάκια ή καρβέλια ή τη βάζεις σε φόρμα για κέικ αφού τοποθετήσεις αντικολλητικό χαρτί. Πασπαλίζεις με νερό και σουσάμι.



Ψήνεις σε προθερμασμένο φούρνο για περίπου 40 λεπτά στους 200ο C.

Καλή επιτυχία!!

## **Homemade Bread Recipe**

### **Ingredients**

600 gr. bread flour

400g whole wheat flour

2 sachets of dry yeast

1 tablespoon salt

1 tablespoon sugar

600 gr. lukewarm water

Sesame seeds

*Optionally, during kneading, herbs like anise or oregano, seeds like sunflower or flaxseed and nuts like walnuts, can be added. I put crushed walnuts using my grandmother's mortar!*



In a bowl dissolve yeast using a small quantity of the lukewarm water.

In another bowl mix the bread flour with whole wheat flour, salt and sugar.

Then, add to the above mix the lukewarm water that you dissolve the yeast and start kneading while gradually keep adding the rest lukewarm water. Knead until dough is no longer sticky.



Turn it onto a floured surface and knead for about 5-10 minutes until it is elastic.



Shape dough into a ball and put it back into the bowl. Cover with a towel and let it in a warm place until double (for about 45-60 minutes).



When is ready, put it out of the bowl, knead again (just a little bit) and form it into loaves.



Put them in cake pans (using non-stick paper), sprinkle with water and scatter with sesame seeds.

Bake in preheated oven for about 40 minutes at 200° C.

There is no way to mess it up!

<http://hellenicrecipes.blogspot.gr/2016/02/homemade-bread-recipe.html>

