

Πανεύκολο ψωμί ολικής χωρίς λάδι, μαγιά ή φουσκώματα

Μερίδες: 2 μικρά καρβέλια **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 45 λεπτά
Χρόνος αναμονής: 30 λεπτά **Σκεύος:** -

Υλικά:

- 300 γρ. στραγγιστό γιαούρτι
- 200 ml κρύο νερό
- 300 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 300 γρ. αλεύρι ολικής άλεσης & έξτρα για την επιφάνεια εργασίας
- 1 ½ κ.γ. μαγειρική σόδα
- 1 ½ κ.γ. αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Σε μπολ χτυπάμε με σύρμα το γιαούρτι με το νερό, μέχρι να ομογενοποιηθούν σε ρευστό μείγμα.

2) Σε άλλο μεγάλο μπολ ανακατεύουμε με σύρμα το αλεύρι για όλες τις χρήσεις, το αλεύρι ολικής, την σόδα και το αλάτι.

3) Προσθέτουμε το μείγμα γιαουρτιού και ανακατεύουμε μέχρι να σχηματιστεί πηχτή ζύμη.

4) Αλευρώνουμε με το αλεύρι ολικής μια καθαρή επιφάνεια και μεταφέρουμε το ζυμάρι μας εκεί, αλευρώνοντάς το ελαφρώς και αυτό. Ζυμώνουμε την ζύμη για 2-3 λεπτά και σχηματίζουμε 2 μπάλες ζυμαριού (αφού χωρίσουμε την ζύμη στα δύο), προσθέτοντας εάν χρειάζεται λίγο περισσότερο αλεύρι έτσι ώστε να μην κολλά στα χέρια μας.

5) Πιέζουμε ελαφρώς τα ζυμάρια να γίνουν σαν παχουλοί δίσκοι και τα τοποθετούμε σε ταψί φούρνου περασμένο με λαδόκολλα.

6) Χαράζουμε την επιφάνειά τους με μαχαίρι, τα πασπαλίζουμε με ελάχιστο αλεύρι ολικής και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 220C° στον αέρα για 20 λεπτά. Έπειτα κατεβάζουμε την θερμοκρασία στους 200C° στον αέρα και συνεχίζουμε το ψήσιμο για 20-25 λεπτά ακόμα.

7) Βγάζουμε από τον φούρνο, αφήνουμε να κρυώσουν για τουλάχιστον 30 λεπτά και σεβήρουμε. Όσο ψωμί περισσέψει, το φυλάμε καλά καλυμμένο σε θερμοκρασία δωματίου για 2-3 μέρες.