



Εύκολο ψωμί ολικής άλεσης στο air fryer

Μερίδες: 1 καρβελάκι για 2 άτομα **Χρόνος προετοιμασίας:** 5 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 30-35 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** 2 ώρες

Φυλάσσουμε το ψωμί καλυμμένο σε θερμοκρασία δωματίου για 1-2 εβδομάδες ή στο ψυγείο για 3 εβδομάδες.

Υλικά :

150 ml χλιαρό νερό

½ κ.γλ. σιρόπι αγαύης ή μέλι

9 γρ. φακελάκι ξηρή μαγιά

200 γρ. αλεύρι ολικής άλεσης

½ κ.γλ. αλάτι

Εκτέλεση:

- 1) Βάζουμε σε μεγάλο μπολ το νερό, το σιρόπι και την ξηρή μαγιά, ανακατεύουμε καλά και αφήνουμε για 5-10 λεπτά, τα τραφεί η μαγιά.
- 2) Προσθέτουμε το αλεύρι και το αλάτι και ανακατεύουμε καλά με μία μαρίζ μέχρι να σχηματιστεί μία μαλακή ζύμη.
- 3) Λαδώνουμε ελαφρώς το μπολ στο οποίο είναι το ζυμάρι, καλύπτουμε με μία καθαρή πετσέτα και αφήνουμε για τουλάχιστον 1 ώρα να ξεκουραστεί και να διπλασιαστεί σε όγκο.
- 4) Όσο φουσκώνει το ζυμάρι μας προθερμαίνουμε τη [Φριτέζας αέρος Multipla XL KDF-580D Gruppe](#) και στους 190°C για 5-10 λεπτά.
- 5) Πασπαλίζουμε με αλεύρι τον πάγκο μας και μεταφέρουμε το ζυμάρι. Ζυμώνουμε για 3-4 λεπτά και σχηματίζουμε μία μπάλα.
- 6) Απλώνουμε στον κάδο της φριτέζας αέρος μία λαδόκολλα. Πασπαλίζουμε το ζυμάρι με λίγο αλεύρι και το χαράζουμε από πάνω σε σχήμα σταυρού.

- 7) Πασπαλίζουμε με λίγο νερό τον κάδο της φριτεζας αέρος και ψήνουμε στους 190°C 30-35 λεπτά ή μέχρι να πάρει χρώμα.
- 8) Αφαιρούμε τον κάδο από την [Φριτέζας αέρος Multipla XL KDF-580D Gruppe](#) και αφήνουμε το ψωμί μέσα για τουλάχιστον 1-2 ώρες.