

Cách làm bánh mì đen được biến tấu từ bánh mì truyền thống với màu sắc mới mẻ cùng với hương vị vừa quen vừa lạ đã tạo nên một loại bánh mì đen không quá cầu kì nhưng lại rất bắt mắt luôn cho người xem cảm giác tò mò và muốn thử ngay cái nhìn đầu tiên. Nào hãy cùng Bếp Của Na tìm hiểu về món bánh mì mới lạ này cùng với công thức thật đơn giản nhé!



Bánh mì đen là gì?

Bánh mì đen (hay còn gọi là bánh mì lúa mạch) là loại bánh mì được chế biến bằng những tỷ lệ khác nhau của loại bột mì đặc biệt có chiết suất từ hạt lúa mạch đen.

Loại bánh này có thể được làm sáng màu hoặc tối màu tùy theo loại bột được sử dụng; thường là màu đen, nâu hoặc xám đặc trưng

So với các loại bánh mì khác thì bánh mì đen có vỏ cứng, hương vị đậm đà, đặc hơn, sự góp mặt của lúa mạch đen cũng tạo nên vị thơm ngon đặc biệt cho loại bánh mì này.

Nguồn gốc của loại bánh mì đen

Bánh mì đen có nguồn gốc từ nước Đức, trước đó là món bánh mì của người nghèo của người dân đi biển hay của tù nhân. Nhưng ngày nay nó được phổ biến rộng rãi bởi hương vị thơm ngon hấp dẫn và cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cho người dùng.

Nguyên liệu làm bánh mì đen

- Bột mì số 11: 700 gram.
- Bột mì lúa mạch đen: 300 gram.
- Men khô lạt (Instant): 15 gram.
- Muối: 13 gram.
- Nước đá: 650 ml.
- Dụng cụ: máy đánh trứng, lò nướng, màng bọc thực phẩm...

Cách làm bánh mì đen Bước 1: Nhào bột

- Cho hết bột mì số 11, bột mì lúa mạch đen, men khô, muối và nước đá vào âu sau đó đưa vào máy nhào bột trong 10 phút. Sau khi nhào xong sẽ được một khối bột hoà huyễn

vào nhau thật dẻo mịn và có màu nâu

- Sau đó cho bột ra một mặt phẳng, rắc một lớp bột áo và chia bột thành những phần bằng nhau dùng màng bọc thực phẩm bọc kín lại, và để bột nghỉ 30 phút.

Bước 2: Tạo hình bánh

Đây là bước quan trọng quyết định chiếc bánh của bạn có có đẹp hay không có bắt mắt không đều là nhờ sự khéo léo của đôi tay bạn để tạo ra thành phẩm là những ổ bánh mì đẹp mắt ấn tượng.

- Sau thời gian bột nghỉ, lấy từng khối nhỏ đặt lên mặt phẳng có rắc bột áo (nên để những khối bột còn lại trong màng bọc không nên lấy ra hết vì như thế có thể làm bột bị khô)
- Dùng tay hay gậy cán làm mỏng bột, tiếp theo dùng các ngón tay cuộn bột lại, mỗi lần cuộn lại thì nhấn nhẹ đầu ngón tay xuống

Bước 3: Ủ bánh

- Xếp bánh vào khay có sẵn giấy nến, mang đi ủ khoảng 30 phút ở nhiệt độ 35 độ C, độ ẩm 85%
- Hết thời gian ủ, thấy bánh nở phồng lên là được. Lấy bánh ra, rắc bột lên bề mặt bánh rồi dùng nhón vạch bánh theo hình ca rô hoặc theo nghiêng một góc khoảng 30 độ.

Bước 4: Nướng bánh

- Để bánh ngon và giòn hơn thì bạn nên làm nóng lò trước khi cho bánh vào khoảng 15 phút ở nhiệt độ 175 độ C
- Sau đó cho bánh vào nướng trong 25 phút là hoàn thành.

Lợi ích của bánh mì đen

Giúp giữ hoặc giảm cân, chứa vitamin nhóm B, ngừa sỏi mật, giảm viêm, tốt cho tim mạch.

Lưu ý khi làm bánh mì đen

Nếu không có máy ủ bột thì tiến hành **ủ bột 2 lần** (bước này sẽ tốn thời gian hơn, nên cẩn thận trong các thao tác và nhiệt độ ủ). Các bước ủ bột này nhanh hay chậm còn tùy vào nhiệt độ lúc đó, nếu thời tiết nóng quá trình ủ sẽ nhanh hơn (30 phút – 1 tiếng) và ngược lại (1 – 2 tiếng).

- Ủ lên men đầu: **Trước khi tạo hình**, phủ khăn ẩm lên bề mặt các khối bột, để lên men. Việc này chủ yếu tạo hương vị cho bánh, nhiệt độ 28 – 30 độ C, lý tưởng là 24 – 26 độ C.
- Ủ lên men kết thúc: **Sau khi tạo hình**, phủ khăn ẩm lên trên bề mặt khối bột, để lên men kết thúc. Nhiệt độ là 28 – 30 độ C, lý tưởng là 24 – 26 độ C, độ ẩm dao động từ 75 – 85% (độ ẩm này thường sẽ vào mùa mưa).

Cách nhận biết bột đã nở đủ: Cắm 1 hoặc 2 ngón tay vào khối bột, sâu khoảng 2 cm, nếu rút ngón tay lên mà vết lõm giữ nguyên là bột đã nở đủ, nếu vết lõm phồng trở lại là bột cần ủ thêm, còn nếu khối bột bị xẹp tức là đã ủ hơi quá đà.

Cách bảo quản bánh mì đen

Nếu cần phải giữ bánh mì lâu, bạn hãy cho bánh vào nylon hay bao hút chân không và để vào ngăn đông tủ lạnh, đến khi muốn thưởng thức chỉ cần lấy phần bánh mì cần dùng nướng lại là dùng được ngay

Và một vài mẹo nhỏ để bạn có thể bảo quản bánh mì không bị mốc là bạn nên để một vài lát táo hoặc khoai tây vào cùng với ổ bánh mì khi bảo quản.

The post [Cách làm bánh mì đen thơm ngon ngất ngây](#) appeared first on [Bếp Của Na](#).

Nguồn: [Bếp Của Na](#)