

Integralni hleb (3)



težina: **lako**

za: **4** osoba

vreme pripreme: **60** min

Sastojci

Za kvasac:

- 2 dlmleka
- 1kvasac
- 1 kašicicašecera
- 1 kašicicabrašna

Za hleb:

- 100 gheljdinog brašna
- 100 govsenog brašna
- 100 gintegralnog brašna
- 100 gbelog brašna
- 1 kašikaulja
- 1 kašicicasoli
- šacicasuncokret, seme lana, susam, kim

Priprema

Sastojke za "kvasac" izmešati u loncicu i staviti na toplo mesto da kvasac naraste.

Izmešati u vangli brašna po želji, a kolicinu od ukupno 400 g. Dodati 1 kašiku ulja, 1 kašicicu soli i po šaku suncokreta, lanenog semena, susama, kima...

Napraviti udubljenje u brašnu i dodavati narasli kvasac uz stalno mešanje varjacom, zatim mesiti rukama uz

dodavanje belog brašna, kako se ne bi testo lepilo.

Testo prebaciti u tepsiju za pečenje koja je prethodno premazana uljem i posuta brašnom, lepo ga izravnati i ostaviti na toplom da naraste. Potom ubaciti u zagrejanu rernu na 200°C i peći 40 minuta.

Savet

Možete koristiti ražano, jemeno, ovseno, heljdino, speltino, integralno brašno... Bitno je da svako stavite po malo i da smesa sadrži i belo brašno, jer ga ono sjedinjuje. Suncokret i laneno seme su meni dovoljni, ubacujte po svom ukusu.