

Integralni hleb



težina: **lako**

za: **6** osoba

vreme pripreme: **120** min

Sastojci

Potrebno je:

- **500 g** pšenice integralnog brašna
- **400 g** heljdinog integralnog brašna
- **100 g** belog brašna
- **0,5 l** vode
- **40 g** kvasca
- **1 kašika** šecera
- **1,5 kašika** soli
- **1 dl** ulja
- **2 kašike** susama
- **2 kašike** semena lana
- **2 kašike** semena suncokreta
- **2 kašike** ječmenih pahuljica

Za premazivanje:

- **1 kašika** brašna
- **1 dl** vode
- mešana semena za valjanje hleba

Priprema

Prvo pomešati sva semena i kratko ih propržiti na suvom tiganju. Promešati i sve vrste brašna. Zatim pripremiti premaz za hleb, jer treba da se ohladi. U jednu manju šerpicu pomešati ravnu kašiku brašna sa 1 dl vode i staviti na ringlu da provri, stalno mešajući. Kad provri, skloniti sa vatre i ostaviti da se ohladi. Sa ovim možete

premazivati sve vrste posnih peciva.

U cinju za mešenje izdrobiti kvasac i razmutiti ga sa malo mlake vode. Zatim dodati deo pomesanog brašna, so, šećer, ulje, propržena semena i malo vode, pa u pocetku mešiti sa varjacom. Zatim uz dodavanje ostatka brašna i vode umesiti testo rukom, pokriti ga i ostaviti 1h da se udvostruci. Uskislo testo podeliti na 3 jufke. Radnu plocu posuti sa malo integralnog brašna i svaku jufku rasklagijati, uviti kao kiflu i formirati veknu. Na tacnu pomešati razne vrste semena za valjanje. Prvo svaku veknu premazati sa pripremljenim premazom od brašna i vode sa svih strana, pa uvaljati u semena, zarezati na par mesta i složiti u obložen pleh. Pokriti i ostaviti 20 minuta još da odmara. Hleb peci na 200 C oko 40 minuta.

Savet

UZIVAJTE!:)