

Integralno srce



težina: **lako**

za: **2 osoba**

vreme pripreme: **60 min**

Sastojci

Za testo:

- **100 g** belog brašna
- **100 g** integralnog brašna
- **50 g** pšenicnih ljuspica
- **1 kašika** heljdinog brašna
- **3 kašike** ovsenih pahuljica
- **2 kašike** ječmenih pahuljica
- **1 kašika** sojinih pahuljica
- **2 šolje** mlake vode
- **1 kašičica** suvog kvasca
- **prstohvat** šecera
- **prstohvat** soli

Za fil:

- **100 g** paradajz pirea
- **150 g** šunkarice
- **100 g** sira
- origano

Priprema

Prvo u mlaku vodu stavimo kvasac i sve žitarice i ostavimo da odstoji 20 minuta, zatim dodajemo brašno i sve lepo zamesimo. Kad smo zamesili ostavljamo da odmori i da naraste, kad naraste testo premesimo i ostavimo još jednom da naraste. A onda razvijemo i oblikujemo u obliku srca. U podmazan pleh stavljamo srce i onda

premažemo paradzajiz pireom, onda izrendamo šunkaricu stavljamo i izrendani sir, i na kraju origano. Pecemo na 250 stepeni dok ne porumeni.

Moze se peci i kao integralni hleb, ali eto ja sam u obliku srca, jer sam želeo da iznenadim svoju ljubav...

Jedite integralan hleb, mnogo zdravije za vas i vaše ukucane.

Savet