

Integralni hleb sa semenkama



težina: **lako**

za: **4 osoba**

vreme pripreme: **60 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **500 g** integralnog pšenice brašna
- **3 kašike** kukuruznog brašna
- **1 kocka** kvasca
- **2-3 kašike** maslinovog ulja
- **2 kašike** lanenog semena
- **2 kašike** suncokretovog semena
- **2 kašike** bundevinog semena
- **1 kašičica** šecera
- **1 kašičica** soli
- **oko 400 ml** tople vode

Za premaz:

- **1/2 kašike** brašna
- **1/2 dl** vode
- **mešavina semen** laneno, suncokretovo, bundevino, susam, kim

Priprema

Rastopiti kvasac u malo tople vode sa kašicom šećera. Pomešati integralno i kukuruzno brašno i semenke, pa dodati nadošli kvasac. Uz postepeno dodavanje vode, zamesiti glatko testo. Premazati sa malo maslinovog ulja i ostaviti da se udupla. Zatim premesiti i opet ostaviti da naraste.

Napraviti preliv tako što se pola kašike brašna i pola decilitra vode stavi na ringlu da prokljuca uz stalno mešanje. Ostaviti da se ohladi. Nadošlo testo, po želji, podeliti na dva dela ili ostaviti kao jedan veci hleb. Hleb preseći na par mesta na vrhu, pa premazati sa hladnim prelivom i posuti sa mešavinom semenki. Ostaviti da odmori dvadesetak minuta, pa staviti u rernu zagrejanu na 200 stepeni da se pece oko 35-40 minuta. Pecen hleb umotati u vlažnu krpu i ostaviti da se ohladi.

Savet