

Irski integralac



težina: **lako**

za: **6** osoba

vreme pripreme: **40** min

Sastojci

Potrebno je:

- **100** g integralnog pšenice brašna
- **50** g integralnog raženog brašna
- **50** g integralnog jecmenog brašna
- **50** g heljdinog brašna
- **1 kašičica** soli
- **1 kašičica** sode bikarbone
- **oko 200 g** kiselog mlijeka ili jogurta
- **1 kašika** maslinovog ulja

Priprema

Sjediniti brašno, so i sodu bikarbonu, pa dodati jogurt i ulje. Kratko zamijesiti, tek da se sastojci povežu. Oblikovati hljeb; posuti brašnom, pa zarezati.

Peci na 220 C 15 minuta, pa temperaturu smanjiti na 180 C i peci još nekih 25 minuta.

Pecen hljeb prekriti, ostaviti da se prohladi, pa poslužiti!

Savet