

## ***Integralni hlebcici***



težina: **lako**

za: 5 osoba

vreme pripreme: **90** min

### **Sastojci**

#### **Za testo:**

- 250 gražanog integralnog brašna
- 250 gpšenicnog integralnog brašna
- 2 kašicicesoli
- 1 kašikasemena lana
- 1 kašika chia
- 1/2 kašicice susama
- 1 kašikasuvog kvasca
- 3 dl vode
- 1/2 kašicicešecera
- 2 kašikeulja

### **Priprema**

U ciniju uliti toplu vodu, dodati kvasac, secer, so, ulje i semenke lana, chia i susam. Brasno izmesati i dodavanjem zamesiti testo. Ostaviti da se podigne, premesiti podeliti na dva dela i napraviti hlebcice. Ostaviti na toplo da se dize 30 min. Peci na 200C i kad je gotovo poprskati vodom i pokriti cistom krpom. Ostaviti da stoji pokriveno 10 min. Otkriti i premazati sa malo ulja.

### **Savet**