

## ***Hleb sa semenkama - bez mešenja***



težina: **lako**

za: **6** osoba

vreme pripreme: **30** min

### **Sastojci**

#### **Potrebno je:**

- 125 gpšenicnog integralnog brašna
- 125 gražanog integralnog brašna
- 125 gšpeltinog integralnog brašna
- 125 gheljdinog integralnog brašna
- 50 gmlevenog lana
- 4 kašikemaslinovog ulja
- 1 kašicicasoli
- 1 kesicasuvog kvasca
- 1 kašikasirovih, semenki suncokreta
- 1 kašikasirovih, semenki bundeve (golica)
- 1/2 ltople vode

#### **Miks semenki za posipanje hleba:**

- susam (propržen)
- semenke suncokreta
- semenke bundeve

### **Priprema**

Ovaj hleb nije potrebno mesiti. Sve cete uraditi varjacom. U dublju posudu staviti sve vrste brašna i mleveni lan. Dodati so, kvasac i semenke, pa kašikom promešati. Zatim dodati maslinovo ulje i poceti sa sipanjem vode. Vodu, polako, sipati i varjacom mešati testo. Na kraju, energicno, izmešati testo (testo je, jako, lepljivo, ali tako i treba da bude), prekriti ga providnom folijom i ostaviti da naraste, da udvostruci svoju zapreminu.

Uzeti kalup za hleb, vel. 30x11x8 cm. Dno kalupa prekriti pek papirom, a stranice premazati maslacem (ili margarinom). Kada je testo za hleb udvostrucilo svoju zapreminu, varjacom ga promešati i izruciti u, pripremljen, kalup. Pomocu varjace (ili kašike, kako vam je lakše), koju treba pokvasiti, poravnati površinu testa. Zatim testo posuti miksom semenki (kolicina semenki po želji). Semenke rukom, blago pritisnuti, da se zalepe za testo. Testo, ponovo, prekriti i ostaviti da, još jedanput, naraste.

Rernu ukljuciti da se zagreje na 180 stepeni. Narasli hleb premazati mešavinom ulja i vrele vode, pa ga staviti da se pece. Peceni hleb (ja sam hleb pekla 35 minuta, iskljucila i ostavila u šporetu još 10 minuta. Pošto je svaki šporet individualan, sami odredite vreme pecenja. Najbolje je da isprobate cackalicom, ako cackalica prilikom uboda u testo izlazi suva, hleb je pecen) izvaditi iz rerne, prekriti kuhinjskom krpom i ostaviti u kalupu 10-ak minuta. Zatim ga izvaditi iz kalupa, umotati u kuhinjsku krpu i ostaviti da se prohladi.

Prohlaen hleb iseci i poslužiti.

## **Savet**