

Hrono hleb sa semenkama



težina: **lako**

za: **8** osoba

vreme pripreme: **60** min

Sastojci

Potrebno je:

- **240** g heljadinog integralnog brašna
- **100** g speltinog integralnog brašna
- **160** g gražanog integralnog brašna
- **3 kašika** lanenog brašna
- **3 kašika** maslinovog ulja
- **1,5 kašice** soli
- **2 kašice** sode bikarbone
- **400 ml** vode

Semenke:

- **1 kašika** chia semenki
- **2 kašike** sirovih, semenki suncokreta
- **2 kašike** sirovih, semenki bundeve

Priprema

U vanglicu stavite sve vrste brašna, dodati so, i, kašikom, promešati. U toploj vodi rastvoriti sodu bikarbonu. U brašno dodati maslinovo ulje, sipati vodu sa sodom bikarbonom i zamesiti testo. Testo je dosta lepljivo, ali takvo i treba da bude.

Na kraju mešenja ubaciti semenke i još jedanput premesiti testo. Nauljiti ruke (ne dodavati više brašna), testo oblikovati u oblik lopte i ostaviti ga u, nauljenu, vanglicu. Vanglicu prekriti kuhinjskom krpom i ostaviti testo

da miruje, oko 2-3 sata.

Uzeti kalup za hleb, vel. 24x 13cm. Dno pleha prekriti pek papirom a stranice remazati uljem. Posle proteka datog remena, testo za hleb, nauljenim, rukama izdužiti u oblik valjka i prebaciti u pleh.

Rernu zagrejati na 180 stepeni. Testo premazati mešavinom ulja i vode (1:1), pa staviti da se pece. Hleb peci 35 minuta. Peceni hleb izvaditi iz rerne, ponovo ga, premazati mešavinom ulja i vode, prekriti kuhinjskom krpom i ostaviti, da odstoji u plehu, 10 minuta. Zatim hleb izvaditi iz pleha, umotati ga u kuhinjsku krpu i ostaviti da se ohladi. Ohlaeni hleb iseci na kriške i poslužiti...

Savet