

Integralni hleb sa semenkama (3)



težina: **lako**

za: **5** osoba

vreme pripreme: **80** min

Sastojci

Potrebno je:

- **1 šoljapšenicnog belog brašna**
- **1 šoljagraham brašna**
- **1 šoljacrnog brašna**
- **50** govsenih pahuljica
- **1/4 kašicicesuvog kvasca**
- **200 gsemenki**
- (seme golice, suncokreta, lana, susama)
- **2 kašicicesoli**
- **2 šoljevode**

Priprema

Najpre sve semenke propržiti u suvom tiganju na umerenoj vatri oko pet minuta.

Pomešati sve vrste brašna, so i suvi kvasac, pa dodati pahuljice i propržene semenke. Polako dodavati mlaku vodu i sve vreme mešati varjacom testo. Kada je smesa dovoljno gusta, ciniju prekriti najlon kesom i ostaviti da odstoji na toplom mestu 12-16 sati.

Nakon tog perioda, još jednom promešati testo varjacom, prekriti ga cistom kuhinjskom krpom i ostaviti da odstoji sat- dva, sve dok se ne pojave mehirici po površini.

U meuvremenu rernu ukljuciti na 250 stepeni i odmah u nju staviti vatrostalnu ciniju sa poklopcem da se postepeno zagreva. Tako se hleb nece zlepiti, a ne treba ni podmazivati niti oblagati ciniju papirom za pecenje.

Radnu površinu posuti brašnom, pa istresti nadošlo testo. Blago ga premesiti i formirati od njega veknicu.

Formiranu veknu staviti u zagrejanu vatrostalnu ciniju i poklopiti. Peci pola sata na maksimalnoj temperaturi, a zatim pomeriti poklopac i peci još 15-20 minuta, da se formira lepa korica.

Savet