

Integralne kifle



težina: **srednje**

za: **10** osoba

vreme pripreme: **120** min

Sastojci

Potrebno je:

- **300** gražanog brašna
- **300** gbrašna od celog zrna pšenice
- **400** gbelog brašna
- **1** dlulja
- **100** gpahuljica (ovsenih ili ražanih)
- **25** gsusama
- **25** glana
- **25** gsuncokreta
- **25** gkima
- **2** male kašikesoli
- **1** kvasac
- **po** potrebivoda

Priprema

Kvasac preliti sa malo tople vode i ostaviti da se otopi. U dublju posudu pomešati sve vrste brašna, so i ulje pa dodati kvasac i sve zamesiti sa mlakom vodom da se dobije glatko testo. Ostaviti da naraste na toplom mestu. Kada je testo naraslo premesiti i ostaviti da još jednom naraste. Pomešati pahuljice, susam, lan i suncokret pa podeliti na dva dela. Naraslo testo preruciti na radnu površinu i u njega umesiti jednu polovinu pripremljenih semenki, potom praviti manje loptice pa rastanjiti oklagajom i uviti u kiflu. Svaku kiflu uvaljati u drugu polovinu semenki i reati u podmazani pleh. Rernu zagrejati na 250 stepeni i peci kifle dok ne porumene.

Savet