

Integralni hleb sa raženim i heljdinom brašnom



težina: **lako**

za: **4 osoba**

vreme pripreme: **120 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **200 g** integralnog brašna
- **150 g** gražanog brašna
- **50 g** heljdinog brašna
- **450 ml** mineralne ili obične vode
- **3 kašike** ulja
- **1 kašica** suvog kvasca
- **po ukusu** semenke (lan, susama, bundeva....)
- **1 kašica** soli

Priprema

Izmešati integralno, ražano i heljdino brašno. Dodati kašicicu soli i razne semenke (lan, suncokret, bundeva) i jednu kašicicu suvog kvasca. Sipati tri kašike ulja i sa 4.5 dl mineralne (ili obične) vode i zamesiti testo. Dobro umesiti testo i ostaviti da odstoji oko pola sata. Pleh u kome će se peci hleb podmazati i posuti brašnom. Peci u zagrejanoj rerni na 200 stepeni oko pedeset minuta u zavisnosti od debljine testa, duže ili kraca i od same rerne. Po potrebi smanjiti temperaturu.

Savet