

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 obicne vode
- **3 kašike** ulja
- **1 kašičica** suvog kvasca
- **po ukusu** semenke (lan, susama, bundeva....)
- **1 kašičica** soli

Priprema

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

Savet