

Zdravi hleb



težina: **lako**

za: **1 osoba**

vreme pripreme: **60 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **3 kašike** heljdinog brašna
- **1 kašika** kukuruznog brašna
- **1 kašika** palente
- **2 kašike** pahuljica
- **2 kašike** pšenичnih mekinja
- **1 kašika** pšenичnih klica
- **1 kašicica** soli
- **1/2 kesice** sode bikarbone
- **1 kašika** cja semenki
- **za posipanje** susam
- **po potrebi** mlake vode

Priprema

Potopiti cja semenke u malo vode, u šoljici, tek toliko da i voda pokrije i ostaviti da nabubre i upiju vodu. U posudu staviti heljdino i kukuruzno brašno, palentu i so. Izmešati. Naliti oko jedne šolje mlake vode, izmešati pa dodati mekinje, klice i pahuljice. Sjediniti pa umešati i vec natopljene semenke. Na kraju umešati i sodu bikarbonu. Smesa treba da bude kao za mafine, ni previše gusta ni retka.

Izliti u tepsiju sa pek papirom i rastanjiti mokrom kašikom. Posuti susamom, pahulhicama, ciom... Staviti u zagrejanu rernu na 200C da se pece. Posto je tanak ne treba mu mnogo vremena da se ispece pa povremeno bacite pogled i bocnite cackalicom. :)

Savet

Hleb se može jesti uz bilo koje jelo za bilo koji obrok, kao zamena za obican hleb ili kao obrok uz jogurt, pavlaku, salatu, namaz... :)