

Zdrav hleb (bez kvasca i peciva)



težina: **lako**

za: **1 osoba**

vreme pripreme: **30 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **3 kašike** pšenичnih mekinja
- **3 kašike** ovsenog brašna
- **3 kašike** heljdinog brašna
- **3 kašike** speltinog brašna
- **1 kašika** lana
- **po potrebi** vode
- **1/2 kašičice** sode bikarbone
- **1 kašika** domaceg jabukovog sirceta
- **za posipanje** semenke
- **1 kašika** soli

Priprema

Pomešati sve vrste brašna, mekinje, lan i so. Postepeno dodajte vodu dok ne dopijete gustu smesu. Ostaviti koliko imate vremena. Ja nekad ostavim 20 minuta, nekad par sati, nekad ceo dan.

Smesa ce biti još gušća i lepljiva. Zatim dodati sodu i sirce i izmešati dok peni. Na pek papir stavljati po 1,5-2 kasike smese i oblikovati manje hlebcice. Najbolje ce vam pomoci mokra kašika, jer se smesa lepi za kašiku. Umocite par puta kašiku u vodu i zagladite i oblikujte smesu. Posuti suncokretom, lanom, susamom, cia semenkama i staviti u zagrejanu rerniu na 200 C.

Jako brzo budu peeni pa bacite pogled povremeno. Smesu možete i samo istresti na pek papir i oblikovati po želji.

Savet

Za doruak uz pilea prsa, sir, neki namaz, rekla bih pogodno i za hrono doruak uz dozvoljene namernice . Hleb je bez jaja, mlenih proizvoda, kvasca, ulja, ali ukusom ne manjka . :)