

Brzi integralni hleb



težina: **lako**

za: **6** osoba

vreme pripreme: **40** min

Sastojci

Potrebno je:

- **500** g pšenicnog integralnog brašna
- **2** kašikemlevenog semena lana
- **1** kašicicasoli
- **1** kesicasuvog kvasca
- **2** kašikemedu
- **450** ml tople vode
- **2** kašicicesusama
- **2** kašicicesuncokreta
- **2** kašicicecica semena
- **1** kašicalanenog semena
- **1** kašikasemena bundeve

Priprema

Brašno i kvasac promešati, pa dodati med i malo tople vode. Sve promešati, pa dodavati semenke (sem golice, nju ostaviti za posipanje odozgo). Na kraju dodati preostalu kolicinu vode i dobro sve promešati kašicom. Smesa ce biti gusta i lepljiva, ali tako treba.

Izliti je u podmazan kalup za hleb i posuti semenkama bundeve. Otaviti da naraste u kalupu oko 20 minuta.

Nakon što je narastao i popunio kalup, peci ga u rerni zagrejanoj na 200 stepeni oko 40 minuta. Prohладити, извучи из калупа и нарежи (најбоље кад се прохлади).

Savet