

## ***Brzi integralni hleb***



težina: **lako**

za: **6** osoba

vreme pripreme: **40** min

### **Sastojci**

#### **Potrebno je:**

- **500 g** pšenicnog integralnog brašna
- **2 kašike** mlevenog semena lana
- **1 kašica** soli
- **1 kesica** suvog kvasca
- **2 kašike** meda
- **450 ml** tople vode
- **2 kašice** susama
- **2 kašice** suncokreta
- **2 kašice** chia semena
- **1 kašica** lanenog semena
- **1 kašika** semena 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 kašikom. 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 zagrejanjoj na 200 stepeni oko 40 minuta. Prohladiti, izvuci iz kalupa i rezati (najbolje kad se prohladi).

**Savet**