

Integralni hleb (11)



težina: **lako**

za: **4 osoba**

vreme pripreme: **90 min**

Sastojci

Za hleb:

- **500 g** integralnog brašna
- **1 kesica** suvog kvasca
- **2 kafene kašikemeda**
- **1 kašicicasoli**
- **2 kašicicemlevenog lana**
- **2 kašicicechia semenki**
- **2 kašicicesusama**
- **2 kašicicesemenki lana**
- **480 ml** tople vode

Odozgo:

- **1 kašicicasemenki lana**
- **1 kašicicasusama**

Priprema

Sjediniti toplu vodu, šecer, suvi kvasac i malo brašna, te ostaviti da kvasac nadoe.

Nakon toga, dodati so, med, semenke i ostatak brašna. Dobro umešati varjacom.

Odmah sipati u dugacki pleh za hleb obložen pek papirom i ostaviti na nadoe i udvostruci velicinu.

Peci u zagrejanoj rerni oko 60 minuta na 180°C.

Savet

Umesto semena lana, chia i susama možete dodavati semenke koje Vama odgovaraju, odnosno koje volite. Isto važi i za preko, mogu se dodati semenke suncokreta, bundeve, šta god volite. Prijatno!