# *Integralno srce*




težina: **lako**

za: **2** osoba

vreme pripreme: **60** min

## Sastojci

**Za testo:**

- **100 g**belog brašna
- **100 g**integralnog brasna
- **50 g**pšenicnih ljuspica
- **1 kašika**heljdinog brašna
- **3 kašike**ovsenih pahuljica
- **2 kašike**jecmenih pahuljica
- **1 kašika**sojinih pahuljica
- **2 šolje**mlake vode
- **1 kašicica**suvog kvasca
- **prstohvat**šecera
- **prstohvat**soli

**Za fil:**

- **100 g**paradajiz pirea
- **150 g**šunkarice
- **100 g**sira
- origano

## Priprema

Prvo u mlaku vodu stavimo kvasac i sve žitarice i ostavimo da odstoji 20 minuta, zatim dodajemo brašno i sve lepo zamesimo. Kad smo zamesili ostavljamo da odmori i da naraste, kad naraste testo premesimo i ostavimo još jednom da naraste. A onda razvijemo i oblikujemo u obliku srca. U podmazan pleh stavljamo srce i onda

premažemo paradzajiz pireom, onda izrendamo šunkaricu stavljamo i izrendani sir, i na kraju origano. Pecemo na 250 stepeni dok ne porumeni.

Moze se peci i kao integralni hleb, ali eto ja sam u obliku srca, jer sam želeo da iznenadim moju ljubav...

Jedite integralan hleb, mnogo zdravije za vas i vaše ukucane.

## Savet