

Hljeb sa ovsenim mekinjama



težina: **srednje**

za: **6 osoba**

vreme pripreme: **85 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **800 g**brašna T-500
- **200 g**ovsenih mekinja
- **50 ml**ulja
- **20 g**soli
- **1 kašika**šecera
- **250 g**mlijeka
- **350 g**vode
- **1,5 kesica**suvog kvasaca

Priprema

U 100 ml vode staviti šefer malo ugrejati i dodati kvasac da narasta. Sve ostale sirovine staviti u zdjelu i na kraju dodati nadošli kvasac. VAŽNO (mlijeko i ostatak vode ne treba grijati). Zamijesiti tijesto i staviti da fermentiše. Kad je tijesto fermentisalo oblikovati dve loptice i razvuci oklagijom.

Jednu pogacu saviti u veknu, a drugu išarati sa plasticnom špaklom. Hljeb staviti u kalupe za pecenje. Možete dekorisati sa susamom. Veknu narezati oštrim nožem. Ostaviti da fermentiše.

Peci na 210 C oko 40 minuta. Posle pecenja ostaviti hljeb da se dobro ohladi.

Kad je hleb ohlaen možete ga isjeci i uživati.

Savet

Mekinje se mogu konzumirati u bilo kakvom obliku želite. Mogu se uzimati sa vodom sa mlijekom, sa jogurtom, mogu se posuti po salati i dodati u tijesta za pie i hljeb. Samo dve kašike ovsenih mekinja dnevno mogu vam pomoci da smršate, snizite holesterol i zaštiti krvne sudove, spriječite zatvor itd.