

## *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** šećera
- **250** g mlijeka
- **350** g vode
- **1,5** kesica suvog kvasaca

### **Priprema**

U 100 ml vode staviti šećer malo ugrijati 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 oštrom nožem. Ostaviti da fermentiše.

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

Kad je hleb ohla?en 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 pi?e i hljeb. Samo dve kašike ovsenih mekinja dnevno mogu vam pomo?i da smršate, snizite holesterol i zaštitit krvne sudove, sprešite zatvor itd.