

Domowy chleb z ziarnami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 90 minut
- 1 bochenek (~25 kawałków)
- Wartość odżywcza 1 kawałka: 105 kcal \ B-4 g \ T-3 g \ W-15 g \ Bł-1 g
- Wartość odżywcza 100 g chleba: 218 kcal \ B-9 g \ T-6 g \ W-32 g \ Bł-3 g

Składniki

- ✓ drożdże, świeże – 1/3 opakowania (30 g)
- ✓ miód – 1 łyżeczka (12 g)
- ✓ woda, ciepła – 3 łyżki (18 g)
- ✓ mąka pszenna pełnoziarn. 2 i 1/4 szkl. (300g)
- ✓ mąka pszenna t.650 – 1 i 1/2 szkl. (200g)
- ✓ mieszanka ziaren – 150 g
- ✓ sól – 2 płaskie łyżeczki
- ✓ woda, ciepła – 2 i 1/4 szklanki (500 g)

Przygotowanie

Wymiary formy: 36 x 12 cm

1. Drożdże (możesz dać 7g instant) rozrób z miodem i 3 łyżkami ciepłej wody. Odstaw na 10 minut.
2. Do miski wsyp mąki (pełnoziarnistą typ 1850 i pszenną typ 650). Dodaj wymieszane ziarna (80g nasion słonecznika, 40g pestek dyni i 30g siemienia lnianego) oraz sól. Wymieszaj i dodaj drożdże oraz wodę.
3. Wymieszaj dokładnie, przykryj czystą ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce, na 30 min do wyrośnięcia.
4. Przełóż do blaszki (wyłożonej papierem do pieczenia), posyp ziarnami słonecznika.

Wymiary mojej formy: 36 x 12 cm

5. Odstaw na 15 minut. W tym czasie nagrzej piekarnik.
6. Chleb piecz przez 10 minut w 220C, a następnie przez 30 min w 200C.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/domowy-chleb-z-ziarnami/>