

CHLEB WIELOZIARNISTY

SKŁADNIKI:

- o 450g mąki pszennej
- o 450-500 ml letniej wody
- o 7g drożdży instant
- o ½ szklanki otrąb
- o 1/4 szklanki ziaren słonecznika
- o 1/4 szklanki pestek dyni
- o 1/8 szklanki siemienia lnianego
- o 1 łyżka soli
- o 1 łyżka cukru
- o żółtko i mleko do posmarowania chleba



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. W misce wymieszaj suche składniki, czyli mąkę, drożdże, ziarna słonecznika, pestki dyni, siemię lniane, sól i cukier.
2. Wlej 450ml wody i wymieszaj wszystko dokładnie. Nie potrzeba długo mieszać, tylko do połączenia się wszystkich składników. Jeśli wody jest za mało i składniki nie chcą się połączyć dodaj jeszcze trochę wody.
3. Odstaw na 15 minut.
4. Keksówkę posmaruj olejem i wyłóż papierem do pieczenia – łatwiej wyjdzie z formy.
5. Ciasto przelej do keksówki, posyp słonecznikiem (teraz lub po wyrośnięciu) i odstaw w ciepłe miejsce do ponownego wyrośnięcia.
6. Wyrośnięte ciasto posmaruj roztrzepanym jajkiem i mlekiem, wstaw do nagrzanego do 180 st. C. piekarnika i piec ok. 55 – 60 minut.
7. Pod koniec pieczenia można wyjąć chleb z foremki aby opiekł się ze wszystkich stron.
8. Upieczony chleb studź na kratce.

