# Wegański owsiany chleb

healthy-dreams

Polecane na: **pieczywo, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska**

## Warto wiedzieć:

75 min | łatwy | 1 porcja

## Składniki:

- płatki owsiane górskie - 1 szklanka
- otręby owsiane - 1 szklanka
- drożdże - 20 g
- czarny sezam - 1 łyżka
- siemnię lniane - 1 łyżka
- babka płesznik - 1 łyżka
- chia szałwia - 1 łyżka
- woda - 1 i 1/2 szklanka
- mleko roślinne - 20 g
- len mielony - 1 łyżka
- przyprawy: curry, papryka słodka, płatki chilie, majeranek, zioła prowansalskie, suszone pomidory z czosnkiem niedźwiedzim i czarnuszką - do smaku

## Sposób przygotowania:

*KROK 1:* płatki owsiane mielimy na mąkę, mieszamy z pozostałymi suchymi składnikami w misce
mleko roślinne podgrzewamy - roztapiamy w nim drożdże - odstawiamy i przykrywamy na chwilkę

*KROK 2:* drożdże dodajemy do suchych składników, mieszamy , dodajemy wody - odstawimy i przykrywamy do urośnięcia

*KROK 3:* po kilkunastu min, sprawdzamy, czy drożdże urosły, jeśli trzeba, dolewamy wody

*KROK 4:* ciasto przekładamy do aluminiowej formy do pieczenia chleba, bądź innej- wyłożonej papierem do pieczenia
całość pieczemy ok 50 min w 180 stopniach