Chleb przenno-orkiszowy z ziarnami

Stokrotka

Polecane na: **pieczywo**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

160 min

1 porcja

Składniki:

- mąka pszenna pełnoziarnista - 1,5 szklanka
- mąka orkiszowa - 1,5 szklanka
- słonecznik łuskany - 0,5 szklanka
- płatki owsiane - 0,5 szklanka
- siemię lniane - 4-5 łyżka
- drożdże instant - 7 g
- miód prawdziwy - 1 łyżeczka
- sól - 1 łyżeczka
- olej - 2 łyżka
- woda - 1,5 szklanka
- jajko małe - 1 szt.

Dodatkowe info:

Chleb z mąki orkiszowej i pszennej pełnoziarnistej z ziarnami jest zdrowy i smaczny. Podany z wiejskim masełkiem i miodem to uczta dla podniebienia.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Obie mąki i drożdże wsypać do miski. Dodać siemię, ziarna słonecznika, sól i płatki owsiane, wymieszać. Odłożyć po 1 łyżce płatków owsianych i ziaren słonecznika.

KROK 2: Do suchych składników wlać ciepłą wodę wymieszaną z miodem i olej. Wyrobić ciasto, przykryć ściereczką i pozostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia.

KROK 3: Gdy ciasto podwoi swoją objętość, wyłożyć na posypaną mąką deskę, Uformować bochenek i włożyć do posmarowanej tłuszczem foremki keksowej. Przykryć i odłożyć w ciepłe na 10-15 minut.

KROK 4: Następnie naciąć ostrym nożem, posmarować roztrzepanym jajkiem i posypać ziarnami. Blaszkę z ciastem wstawić do nagrzanego do 180 stopni piekarnika i piec około 40-50 minut.