Chleb samo ziarno

paulina2157

Polecane na: **pieczywo**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

55 min | łatwy | 8 porcji

Składniki:

- zierna dyni - 1/2 szklanka
- ziarna słonecznika - 1/2 szklanka
- ziarna siemię lniane - 1/2 szklanka
- otręby owsiane lub gryczane - 3/4 szklanka
- płatki owsiane - 3/4 szklanka
- sezam biały - 3 łyżka
- sól morska - 1/3 łyżka
- syrop klonowy - 1 łyżka
- woda - 350 ml
- olej - 2 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ziarna słonecznika dyni i siemienia wsypać do miski i wymieszać. Wsypać do ziaren otręby i płatki oraz sezam, wymieszać.

W drugiej misce wymieszać wodę z olejem, syropem i solą. Otrzymany płyn wlać do ziaren i wymieszać. Przełożyć do foremki, zostawić na 120 minut.

Piec w temp. 170 stopni przez 25 minut, następnie wyjąć z formy i piec jeszcze 40 minut