Chleb z samych ziaren

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: **pieczywo**

Warto wiedzieć:

75 min

12 porcji

Składniki:

- płatki owsiane bezglutenowe - 1 szklanka
- siemię lniane złote - 1/2 szklanka
- nasiona łuskane konopi - 2 łyżka
- pestki słonecznika - 1/2 szklanka
- mielone siemię lniane - 2 łyżka
- babka płesznik - 2 łyżka
- miód - 1 łyżeczka
- kminek - 1 łyżeczka
- sól - 1 łyżeczka
- olej - 2 łyżka
- woda - 1 szklanka

Dodatkowe info:

Przygotowanie 15 min,leżenie ciasta w foremce do 12 godzin, pieczenie 60 minut.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystkie suche składniki umieszczamy w misce i mieszamy. Wlewamy miód, olej i wodę. Mieszamy. Jeśli jest za gęste dolewamy jeszcze pół szklanki wody. Masę przekładamy do formy na keks, wyłożonej papierem i wysmarowanej olejem. Ubijamy i wyrównujemy powierzchnię. Odstawiamy na kilka godzin lub całą noc, jeśli przygotowaliśmy masę wieczorem. Przykrywamy ściereczką, aby wierzch się nie wysuszył. Pieczemy w 180 stopniach C. Przez 40 minut w formie, następnie wyjmujemy z foremki, odklejamy papier z boków chleba, wstawiamy z powrotem do piekarnika

i pieczemy jeszcze 20 minut.