Chleb z ziarnami

FAMILY

Polecane na: **pieczywo**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

30 min

6 porcji

Składniki:

mąka pszenna 200 g - 200 g
mąka gryczana pełnoziarnista 50 g -
drożdże 35 g ciepła woda 500 ml -
ciepła woda 500 ml -
Płatki owsiane górskie 90 g -
otręby owsiane 40 g -
Siemię lniane 80 g -
pestki słonecznika 80 g -
sezam jasny 50 g -
sól - łyżka
sezam czarny 10 g -
cukier - łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Blaszka 32 x 8 cm.
Drożdże i cukier zalać 500 ml ciepłej wody.
Odstawić na 10 minut.
Następnie dosypać wszystkie ziarna, przemieszać.
Mieszając łyżką powoli dosypywać przesiane mąki, na koniec doprawić solą.
Blaszkę wyłożyć papierem do pieczenia, przełożyć do niej ciasto i odstawić do wyrośnięcia (około 30 minut).
Piec w 200 C przez 30 minut, potem włączyć termoobieg i piec jeszcze kolejne 30 minut.
Przed pieczeniem wierzch można posypać ziarnami i posmarować żółtkiem wymieszanym z mlekiem.