




## Chleb ziarnisty z otrębami


 paulina2157

Polecane na: [pieczywo](#)

### Warto wiedzieć:

 80 min

 średni

 10 porcji

### Składniki:

ziarna dyni - 3/4 szklanka

miód - 2 łyżka

siemię lniane ziarna - 3/4 szklanka

sól - 1/2 łyżka

otręby gryczane - 3/4 szklanka

woda - 350 ml

otręby pszenne - 1/2 szklanka

olej - 2 łyżka

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Miód, sól, wodę i olej wymieszać ze sobą. Ziarna i otręby wsypać do miski i wymieszać. Do ziaren wlać roztwór i wymieszać.

**KROK 2:** Przełożyć do formy i pozostawić na 1 godzinę aby ziarna wchłonęły roztwór.

**KROK 3:** Piecz około 60 minut w temp. 170 stopni.