

Integralni hleb sa semenkama



težina: **lako**

za: **4** osoba

vreme pripreme: **60** min

Sastojci

Potrebno je:

- **500 g** integralnog pšenicnog brašna
- **3 kašike** kukuruznog brašna
- **1 kocka** kvasca
- **2-3 kašike** maslinovog ulja
- **2 kašike** kelanenog semena
- **2 kašike** suncokretovog semena
- **2 kašike** bунdevinог semena
- **1 kašica** šecera
- **1 kašica** casisoli
- **oko 400 ml** tople vode

Za premaz:

- **1/2 kašike** brašna
- **1/2 dl** vode
- **mešavina semenki** laneno, suncokretovo, bунdevino, susam, kim

Priprema

Rastopiti kvasac u malo tople vode sa kašicicom šecera. Pomešati integralno i kukuruzno brašno i semenke, pa dodati nadošli kvasac. Uz postepeno dodavanje vode, zamesiti glatko testo. Premazati sa malo maslinovog ulja i ostaviti da se udupla. Zatim premesiti i opet ostaviti da naraste.

Napraviti preliv tako što se pola kašike brašna i pola decilitra vode stavi na ringlu da prokljuca uz stalno mešanje. Ostaviti da se ohladi. Nadošlo testo, po želji, podeliti na dva dela ili ostaviti kao jedan veci hleb. Hleb preseći na par mesta na vrhu, pa premazati sa hladnim prelivom i posuti sa mešavinom semenki. Ostaviti da odmori dvadesetak minuta, pa staviti u rernu zagrejanu na 200 stepeni da se pece oko 35-40 minuta. Pecen hleb umotati u vlažnu krpu i ostaviti da se ohladi.

Savet