

# **Integralno srce**



težina: **lako**

za: **2 osoba**

vreme pripreme: **60 min**

## **Sastojci**

### **Za testo:**

- **100 g**belog brašna
- **100 g**integralnog brasna
- **50 g**pšeničnih ljuspica
- **1 kašika**heljdinog brašna
- **3 kašike**ovsenih pahuljica
- **2 kašike**jecmenih pahuljica
- **1 kašika**sojinih pahuljica
- **2 šoljem**lake vode
- **1 kašica**suvog kvasca
- **prstohvat**secera
- **prstohvatsoli**

### **Za fil:**

- **100 g**paradajiz pirea
- **150 g**šunkarice
- **100 g**sira
- origano

## **Priprema**

Prvo u mlaku vodu stavimo kvasac i sve žitarice i ostavimo da odstoji 20 minuta, zatim dodajemo brašno i sve lepo zamesimo. Kad smo zamesili ostavljamo da odmori i da naraste, kad naraste testo premesimo i ostavimo još jednom da naraste. A onda razvijemo i oblikujemo u obliku srca. U podmazan pleh stavljamo srce i onda

premažemo paradzajiz pireom, onda izrendamo šunkaricu stavljamo i izrendani sir, i na kraju origano. Pecemo na 250 stepeni dok ne porumeni.

Moze se peci i kao integralni hleb, ali eto ja sam u obliku srca, jer sam želeo da iznenadim moju ljubav...

Jedite integralan hleb, mnogo zdravije za vas i vaše ukucane.

### **Savet**