Integralni hleb (11)



težina: **lako**

za: **4** osoba

vreme pripreme: **90** min

Sastojci

Za hleb:

- **500 g**integralnog brašna
- **1 kesica**suvog kvasca
- **2 kafene kašike**meda
- **1 kašicica**soli
- **2 kašicice**mlevenog lana
- **2 kašicice**chia semenki
- **2 kašicice**susama
- **2 kašicice**semenki lana
- **480 ml**tople vode

Odozgo:

- **1 kašicica**semenki lana
- **1 kašicica**susama

Priprema

Sjediniti toplu vodu, šecer, suvi kvasac i malo brašna, te ostaviti da kvasac nadoe.

Nakon toga, dodati so, med, semenke i ostatak brašna. Dobro umešati varjacom.

Odmah sipati u dugacki pleh za hleb obložen pek papirom i ostaviti na nadoe i udvostruci velicinu.

Peci u zagrejanoj rerni oko 60 minuta na 180°C.

Savet

Umesto semena lana, chia i susama možete dodavati semenke koje Vama odgovaraju, odnosno koje volite. Isto važi i za preko, mogu se dodati semenke suncokreta, bundeve, šta god volite. Prijatno!