



Chleb z kaszą gryczaną i słonecznikiem

★★★★★ (6)

15 minut +

6 osób

łatwy

Wartości odżywcze

367 kcal / 1 porcję (170 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 216.12 kcal 10.81%	Białko 7.01 g 14.02%	Węglowod. 39.58 g 14.66%	Tłuszcze 3.87 g 5.53%	Błonnik 1.82 g 7.28%	GDA 10.81%
--	-----------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Woda ciepła - 360g (1 ½ szklanki)
- Miód pszczoły - 24g (2 łyżeczki)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 25g
- Mąka pszenna, typ 500 - 500g (3 ¾ szklanki)
- Kasza gryczana sucha - 30g
- Słonecznik, nasiona - 80g (8 łyżek stołowych)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: W ciepłej, ale nie gorącej wodzie rozpuść miód, sól i świeże drożdże. Dodaj mąkę tortową i pół woreczka ugotowanej ostudzonej kaszy gryczanej prażonej. Wyrabiaj do momentu, aż ciasto będzie odchodzić od ręki. Odstaw do wyśnięcia.

KROK 2: Po tym czasie ciasto jeszcze raz zagnieć i wyrób, a w trakcie wyrabiania dodaj pestki słonecznika. Następnie przetóż do wysmarowanej olejem keksówki. Odstaw do wyśnięcia, następnie posmaruj wodą wierzch chleba i lekko przyciśnij.

KROK 3: Piecz w nagrzanym piekarniku do 200 st. C. przez około 1 godzinę, a następnie zmniejsz temperaturę do 180 st. C i piecz jeszcze 30 min.

KROK 4: Po upieczeniu wyjmij chleb z piekarnika, po 10 minutach wyciągnij chleb z blachy.

Smacznego !

