



Chlebek orkiszowy

★★★★★ (38)

3 godziny



średni

Wartości odżywcze

0 kcal / 1 porcję (0 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 212.70 kcal 10.64%	Białko 8.89 g 17.78%	Węglowod. 33.26 g 12.32%	Tłuszcze 3.88 g 5.54%	Błonnik 5.15 g 20.6%	GDA 10.64%
--	-----------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mąka orkiszowa pełnoziarnista - 400g (3 1/3 szklanki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 2.5g (5 szczypt)
- Drożdże instant w proszku - 3g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Miód pszczeleli - 6g (1/2 łyżeczki)
- Woda ciepła - 300g (1 1/4 szklanki)
- Słonecznik, nasiona - 10g (łyżka stołowa)
- Sezam, nasiona - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Do miski wsyp mąkę i sól wymieszaj. Dodaj drożdże i dalej mieszaj. W środku masy zrób dołek, dodaj olej, miód i ciepłą wodę. Ciasto wyrabiaj (około 10 minut) aż zacnie odchodzić od brzegów miski.

KROK 2: Ciasto przenieś do formy (wymiar 20 x 10 cm) wysmarowanej masłem i wysypanej bułką tartą. Przykryj lnianą szmatką i pozostaw w ciepłym miejscu do wyrośnięcia (około 2 godzin), aż podwoją swoją objętość. Przed pieczeniem zwilż wierzch ciasta wodą i posyp je słonecznikiem i sezamem.

KROK 3: Piecz około 50 minut w temp. 200°C. Po upieczeniu ostudź bochenek na kratce.

Smacznego!

