Chlebek orkiszowy

(38)

3 godziny

średni

Wartości odżywcze

0 kcal / 1 porcję (0 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

Składniki

- Mąka orkiszowa pełnoziarnista - 400g (3 ⅓ szklanki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 2.5g (5 szczypt)
- Drożdże instant w proszku - 3g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Miód pszczeli - 6g (½ łyżeczki)
- Woda ciepła - 300g (1 ¼ 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 zacznie odchodzić od brzegów miski.

KROK 2: Ciasto przenieś do formy (wymiary 20 x 10 cm) wysmarowanej masłem i wysypanej bułką tartą. Przykryj lnianą szmatką i pozostaw w ciepłym miejscu do wyrośnięcia (około 2 godzin), aż podwoi 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!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję