



Chleb pszenno-orkiszowy z ziarnami

Autor: Niezapominajka

Danie: **Śniadanie,**

Osób: **10**

Czas: **Powyżej 1h**

Poziom trudności: **Łatwe**

Przygotowanie

Krok 1
Obie mąki i drożdże wsypać do miski. Dodać siemię, ziarna słonecznika, sól i płatki owsiane, wymieszać. Odłożyć po 1 łyżce płatków owsianych i ziaren słonecznika.

Krok 2
Do suchych składników wlać ciepłą wodę wymieszaną z miodem, olej i wyrobić ciasto. Przykryć ściereczką i pozostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia.

Krok 3
Gdy ciasto podwoi swoją objętość, wyłożyć na posypaną mąką deskę, uformować bochenek i włożyć do posmarowanej tłuszczem foremki keksowej.

Krok 4
Przykryć i odłożyć w ciepłe na 10-15 minut. Następnie naciąć nożem, posmarować roztrzepanym jajkiem i posypać ziarnami. Blaszke z ciastem wstawić do nagrzanego do 180°C piekarnika i piec około 40-45 minut.

Wskazówki

Upieczony bochenek wyjąć z foremki i ostudzić na kratce.

Składniki:

- 1,5 szklanki mąki pszennej pełnoziarnistej
- 1,5 szklanki mąki orkiszowej
- 0,5 szklanki ziaren słonecznika
- 0,5 szklanki płatków owsianych
- 4-5 łyżek siemienia lnianego
- 7 g drożdży instant
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżeczka soli
- 2 łyżki oleju
- 1,5 szklanki wody
- 1 jajko