



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%



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 wyrośnięcia.

KROK 2: Po tym czasie ciasto jeszcze raz zagnieć i wyrób, a w trakcie wyrabiania dodaj pestki słonecznika. Następnie przełóż do wysmarowanej olejem keksówki. Odstaw do wyrośnięcia, 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 !

