

## Chleb pełnoziarnisty



**AGA123**



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
5+

### SKŁADNIKI

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| <b>mąka pszenna</b>        | 750 gram   |
| <b>maślanka</b>            | 1 litr     |
| <b>drożdże</b>             | 50 gram    |
| <b>twarożek</b>            | 400 gram   |
| <b>sól</b>                 | 3 łyżeczki |
| <b>miód</b>                | 2 łyżki    |
| <b>płatki owsiane</b>      | 150 gram   |
| <b>kasza jaglana</b>       | 150 gram   |
| <b>słonecznik łuskany</b>  | 1 garść    |
| <b>pestki dyni</b>         | 1 garść    |
| <b>otręby żytnie</b>       | 60 gram    |
| <b>mąka pełnoziarnista</b> | 450 żytnia |

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Do mąki wlać maślankę, dodać pokruszone drożdże, twarożek, miód, sól, otręby, płatki owsiane, kaszę, pestki słonecznika i dyni. Dokładnie razem wymieszać. Zagnieść ściśnięte ale elastyczne ciasto /dodać trochę mąki jeśli jest zbyt luźne/. Odstawić pod przykryciem na 30 minut. Potem ciasto wyrobić dając do formy i ponownie przykryć do wyrośnięcia na 30 minut. Piekarnik nagrzać do 220 stopni. Wierzch ciasta posmarować wodą i obsypać płatkami owsianymi. Piec przez ok. 50 minut na dolnym poziomie piekarnika.