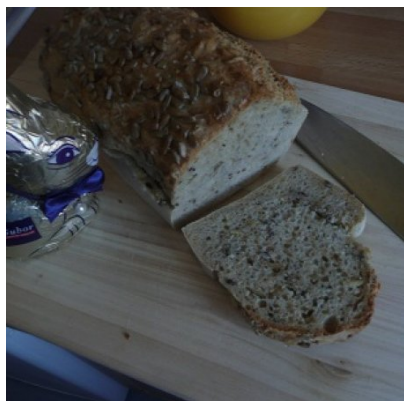


chlebek z ziarnami



AGINAA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

mąka krupczatka	1/2 kg
pestki dyni	1 łyżka
słonecznik łuskany	1 łyżka
sezam	1 łyżka
siemię lniane	1 łyżka
drożdże	40 g
cukier	1/2 łyżki
sól	1 łyżka
woda	1/2 (ciepła)
otręby pszenne	1/4 szklanki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

W jednej misce mieszamy wszystkie ziarna z mąką i solą. W drugiej misce rozpuszczamy drożdże w ciepłej wodzie i dodajemy cukier. Od razu przelewamy roztwór z drugiej miski do pierwszej, mieszamy. Wylewamy na wysmarowaną tłuszczem keksówkę i wkładamy do zimnego piekarnika. Na wierzchu posypujemy jeszcze chlebek ziarnami. Pieczemy ok 70 min w 190 stopniach.