

Chlebek na miodzie z ziarnami



RENATA9



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

mąka krupczatka	1 kg
słonecznik łuskany	100 g
płatki owsiane	4 łyżki
nasiona chia	2 łyżki
sezam	biały 2 łyżki
miód prawdziwy	spadziowy 1 łyżka
Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat	jodowana 1 łyżka
drożdże świeże	42 g
woda letnia	1 litr

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Do miski wsypać mąkę krupczatkę.
- KROK 2 Dosypać słonecznik łuskany, płatki owsiane, nasiona chia oraz biały sezam, wymieszać.
- KROK 3 Wlać miód płynny spadziowy i ponownie wymieszać.
- KROK 4 Wsypać sól morską jodowaną, wymieszać łyżką drewnianą.
- KROK 5 Świeże drożdże poskubać w palcach i dodać do reszty składników, wymieszać.
- KROK 6 Wlać do miski letnią wodę.
- KROK 7 Bardzo dokładnie wymieszać wszystkie składniki. Pozostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia na około 30 minut.

- KROK 8 Po tym czasie ciasto "odgazować", przełożyć do foremek silikonowych i ponownie pozostawić na około 20 minut.
- KROK 9 Wstawić do piekarnika nagrzanego do 250 stopni C i piec chlebki przez 20 minut. Potem zmniejszyć temperaturę do 200 stopni C i piec jeszcze przez 30 minut.
- KROK 10 Wystudzić na kratce.
- KROK 11 Smacznego !