

Chleb z ziarnami na kefirze



Autor: **Wanessa**

Przepisów: **84** Ocena: **528**



> 6 os.



> 60 min



łatwe



tanie



Składniki:

- mąka pszenna 25 dag
- mąka pszenna pełnoziarnista 25 dag
- kefir 400 ml
- woda ciepła 150-200 ml
- drożdże świeże 4 dag
- cukier 1 łyżeczka
- sól 1 łyżeczka
- oliwa z oliwek 3 łyżki
- siemię lniane 2 łyżki
- słonecznik łuskany 10 dag

Sposób przygotowania:

- 1 Drożdże wymieszać z cukrem, ciepłą wodą, wsypać 3 łyżki mąki, zamieszać, pozostawić w ciepłym miejscu na 10 minut.



- 2 Mąki wymieszać z solą, siemieniem i ziarnami słonecznika. (odłożyć 2 łyżki ziaren słonecznika)



- 3 Następnie dodać kefir, wyrośnięty rozczyń i wyrabiać około 10 minut.



- 4 Pod koniec dodać oliwę, wyrabiać do dokładnego wchłonięcia. Przykryć i pozostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia.



- 5 Wyrośnięte ciasto przełożyć do przygotowanej foremki keksowej, posmarować wodą, odłożyć do wyrośnięcia.



- 6 Następnie naciąć nożem, posypać odłożonymi ziarnami. Wstawić do nagrzanego do 180 stopni piekarnika i piec około 35-40 minut.



Twoje notatki do przepisu: