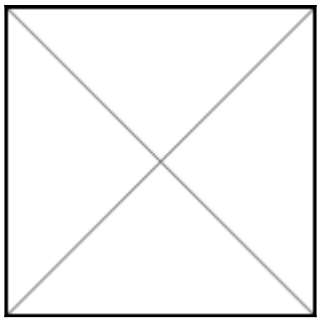

Tekst i zdjęcie: **annwie** - Kuchcik (60)

Chleb razowy na drożdżach

dietetyczny i zdrowy chleb pochodzący z programu "Rewolucja na talerzu"

Stopień trudności: Łatwe

Pora dnia: Śniadanie

Sposób przygotowania: pieczone

☑ dieta

Składniki:

- drożdże, 20 g
- mleko, 1 szkl.
- mąka pszenna, 1 szkl.
- mąka pszenna razowa, 2 szkl.
- ciepła woda , 1 szkl.
- oliwa z oliwek, 2 łyżk.
- miód, 1 łyżk.
- sól, 1 łyżk.

Sposób przygotowania:

Drożdże rozkruszyć, zalać ciepłym mlekiem, delikatnie zamieszać by się rozpuściły. Dodać szklankę mąki pszennej 500 i odstawić na 15 minut. Dodać mąkę razową oraz wodę, sól, oliwę i miód. Dokładnie wyrobić, aż ciasto stanie się elastyczne i nie będzie przylepiać się do dłoni. Odstawić na 30 minut. Uformować bochenek i odstawić jeszcze na 15 minut aż pięknie wyrośnie. Naciąć chleb by nie pękał podczas pieczenia. Piec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez 45 minut. Do chleba podajemy 3 rodzaje mała smakowego: 1) masło z pietruszką i czosnkiem; 2) masło ze skórką cytrynową, tymiankiem i pieprzem; 3) suszone pomidory zmiksowane z masłem. Masło należy zmiksować lub dokładnie wyrobić z drobno posiekanymi dodatkami.