

Voňavý domácí chléb plný semínek

Kategorie: [Ostatní](#)

Autor: wencek



Suroviny

Porce: 1

- slunečnicové semínka 135 g
- lněná semínka 90 g
- mandle 65 g
- ovesných vloček 145 g
- chia semínka 2 lžíce
- semínka jitrovele indického 4 lžíce
- mořská sůl 2 lžíce
- med 1 lžíce
- ghee 3 lžíce
- voda 350 ml

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

V míse pečlivě smíchejte všechny suché ingredience. Potom vmíchejte javorový sirup, olej a vodu. Vypracujte tužší hmotu, nechte semínka nasáknout. Pokud je těsto příliš tuhé a rozpadá se, přidávejte po lžičkách vodu. Potom pomocí zadní strany lžice uhladte povrch a nechte alespoň 2 hodiny odpočívat. Pokud nespěcháte, nechte těsto odpočívat klidně přes noc. Že je těsto připravené poznáte tak, že drží svůj tvar.

Přehřejte si troubu na 175° C. Těsto si dejte v troubě na prostřední pozici v chlebové pečicí formě. Pečte 20 minut, potom formu otočte vzhůru nohama, přímo na mřížku a pečte dalších 30–40 minut. Že je chléb upečený poznáte tak, že když na něj poklepete, zní dutě. Před krájením nechte chléb úplně vychladnout. Je to těžké, ale důležité.

Skladujte v polouzavřené nádobě, chléb vydrží chutný i 5 dnů. Můžete ho také zmrazit, je lepší ho před tím nakrájet, aby jste si ho mohli odebírat po jednotlivých krajíčkách.

Poznámka:

1 porce ´ 1 chleba

ghee (vícekrát přepuštěné máslo - používané v Indii) - můžeme použít i kozpuštěné kokosové máslo