



## Chleb z kaszą gryczaną i słonecznikiem

★★★★★ (6)



15 minut +



6 osób



łatwy

## Wartości odżywcze

367 kcal / 1 porcję (170 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|              |        |           |          |         |            |
|--------------|--------|-----------|----------|---------|------------|
| Kaloryczność | Białko | Węglowod. | Tłuszcze | Błonnik | <b>GDA</b> |
| 216.12 kcal  | 7.01 g | 39.58 g   | 3.87 g   | 1.82 g  | 10.81 %    |
| 10.81%       | 14.02% | 14.66%    | 5.53%    | 7.28%   |            |

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



## Składniki

- Woda ciepła - 360g (1 ½ szklanki)
- Miód pszczeleli - 24g (2 łyżeczki)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 25g
- Mąka pszenna, typ 500 - 500g (3 ¾ szklanki)
- Kasza gryczana sucha - 30g
- Słonecznik, nasiona - 80g (8 łyżek stołowych)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** W ciepłej, ale nie gorącej wodzie rozpuść miód, sól i świeże drożdże. Dodaj: mąkę tortową i pół woreczka ugotowanej ostudzonej kaszy gryczanej prażonej. Wyrabiaj do momentu, aż ciasto będzie odchodzić od ręki. Odstaw do wyrośnięcia.

**KROK 2:** Po tym czasie ciasto jeszcze raz zagnieć i wyrób, a w trakcie wyrabiania dodaj pestki słonecznika. Następnie przetórz do wysmarowanej olejem keksówki. Odstaw do wyrośnięcia, następnie posmaruj wodą wierzch chleba i lekko przyciśnij.

**KROK 3:** Piecz w nagrzanym piekarniku do 200 st. C. przez około 1 godzinę, a następnie zmniejsz temperaturę do 180 st. C i piecz jeszcze 30 min.

**KROK 4:** Po upieczeniu wyjmij chleb z piekarnika, po 10 minutach wyciągnij chleb z blachy.

Smacznego !

