

# Pełnoziarnisty chleb



## Składniki

500 g - mąka z pełnego  
przemiału typ 1850  
4 łyżka - siemię lniane  
4 łyżka - słonecznik  
0,5 szklanka - otręby  
owsiane  
4 łyżka - siekane orzechy  
włoskie  
1 łyżeczka - sól  
1 łyżeczka - cukier  
50 g - drożdże  
0,5 l - woda

## Opis wykonania

Bardzo prosty do wykonania pełnoziarnisty chleb, bez wyrabiania ciasta.

Drożdże w temperaturze pokojowej pokruszyć, zalać gorącą wodą (80 stopni) w ilości około 100 ml dodać cukier i rozpuścić, odstawić na bok. Wszystkie suche składniki wymieszać ze sobą, dodać 400 ml ciepłej wody i rozpuszczone drożdże, dokładnie wymieszać do połączenia składników - nie wyrabiać. Przykryć ciasto ściereczką i odstawić na 1 godzinę w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Keksówki wysmarować tłuszczem i wysypać otrębami lub siemieniem lnianym. Wyrośnięte ciasto podzielić na pół, wyrobić chwilę na stolnicy ułożyć w foremce i ponownie przykryć ściereczką odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na około 30 minut. Wyrośnięty chleb smarujemy jajkiem wymieszanym z mlekiem, można też posypać bochenek mąką. Piekarnik nagrzać do temperatury 200 stopni piec około godziny.