

# Chleb z prażonym słonecznikiem



## Składniki

40 g - świeżych drożdży  
200 g - pestek słonecznika  
100 g - mąki żytniej  
350 g - mąki pszennej  
2 łyżeczka - soli  
1 łyżeczka - miodu  
250 ml - ciepłej wody  
olej do wysmarowania  
formy  
mąka do podsypywania

## Opis wykonania

To że słonecznik został wcześniej uprażony, zmiksowany i z ciastem wyrobiony, wpłynęło na smak i zapach chleba domowego, bardzo smacznego.

Drożdże rozpuszczamy w wodzie, dodajemy miód, sól i 100 g mąki żytniej. Całość mieszamy lub miksujemy, przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce na ok. 15 min. do wyrośnięcia.

W tym czasie na suchej patelni prażymy słonecznik, studzimy. Połowę słonecznika rozdrabniamy za pomocą blendera.

Do wyrośniętego zaczynu dodajemy zmiksowany słonecznik, cały i mieszamy. Następnie dodajemy mąkę pszenną i wyrabiamy na elastyczne, gładkie ciasto.

Formę(keksówka ok. 25/12 cm) natłuszczamy i podsypujemy mąką. Ciasto przekładamy do formy, a wierzch wyrównujemy zwilżoną w wodzie dłonią i nacinamy w kilku miejscach za pomocą ostrego noża. Przykrywamy zwilżonym ręcznikiem kuchennym.

Ciasto odstawiamy w ciepłe miejsce na ok. 1 godz.

Pieczemy ok. 25 min w piekarniku rozgrzanym do 185°C.