



## 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

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

### Składniki

- Woda ciepła - 360g (1 ½ szklanki)
- Miód pszczoły - 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 przełóż 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 minut.

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

Smacznego!

