

NajPečenie



Zdravý nekvasený chlebík

Chutne a zdravo s fotopostupom.

Potrebuje:

200 g	múka celozrnná
200 g	múka ražná
200 g	ovsené vločky
100 g	pšeničné otruby
1/2 liter	acidko
1,5 dl	čierny čaj
1 lyžička	soľ
1 lyžička	sóda bikarbóna
1 ks	kypriaci prášok do pečiva
2 lyžica	rasca (mletá)
2 lyžička	cukor kryštálový
2 lyžica	sézamové semená
2 lyžica	ľanové semienka

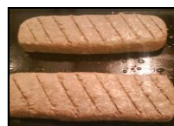
Postup:



V miske si zarobíme rukou všetky suroviny okrem čaju. Postupne čaj dolievame (podľa potreby). Cesto má byť tuhšie, lepivé a aby sa všetky suroviny dobré spracovali spolu.



Na dobre pomúčenej doske cesto vypracujeme a rozdelíme na polovicu. Vyformujeme dva bochníky a položíme na pomastený plech.



Na plechu ich potrieme vodou a narežeme. Rúru si predhrejeme na 200 °C pečieme 45 min.



Upečené potrieme ešte raz vodou a necháme na mriežke vychladnúť.

NajPečenie

<i>Celkový čas prípravy:</i>	20 min.
<i>Čas pečenia:</i>	45 min.
<i>Teplota pečenia:</i>	200 °C
<i>Náročnosť prípravy:</i>	ľahké
<i>Počet porcií:</i>	-



Tento chlebík nekysne. Je ťažký, hustý a na dlho zasýti. Nič pre tých čo majú radi kysnuté chleby. Je to chlieb pre tých, čo chcú schudnúť.