



## Chlebek orkiszowy

★★★★★ (38)

3 godziny



średni

### Wartości odżywcze

0 kcal / 1 porcję (0 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 212.70 kcal 10.64%	Białko 8.89 g 17.78%	Węglowod. 33.26 g 12.32%	Tłuszcze 3.88 g 5.54%	Błonnik 5.15 g 20.6%	<b>GDA</b> 10.64%
---------------------------------------	----------------------------	--------------------------------	-----------------------------	----------------------------	----------------------



### Składniki

- Mąka orkiszowa pełnoziarnista - 400g (3 1/3 szklanki)
- Sól obniżonej zawartości sodu - 2.5g (5 szczypt)
- Drożdże instant w proszku - 3g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Miód pszczeleli - 6g (1/2 łyżeczki)
- Woda ciepła - 300g (1 1/4 szklanki)
- Słonecznik, nasiona - 10g (łyżka stołowa)
- Sezam, nasiona - 10g (łyżka stołowa)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Do miski wsyp mąkę i sól wymieszaj. Dodaj drożdże i dalej mieszaj. W środku masy zrób dołek, dodaj olej, miód i ciepłą wodę. Ciasto wyrabiaj (około 10 minut) aż zacznie odchodzić od brzegów miski.

**KROK 2:** Ciasto przenieś do formy (wymiary 20 x 10 cm) wysmarowanej masłem i wysypanej bułką tartą. Przykryj lnianą szmatką i pozostaw w ciepłym miejscu do wyrośnięcia (około 2 godzin), aż podwoi swoją objętość. Przed pieczeniem zwilż wierzch ciasta wodą i posyp je słonecznikiem i sezamem.

**KROK 3:** Piecz około 50 minut w temp. 200°C. Po upieczeniu ostudź bochenek na kratce.

Smacznego!

