

Chleb z ziaren

Składniki

na podłużną foremkę (ok. 20-25 cm)

Numery przy składnikach odwołują do dodatkowych informacji, pozwalających wybrać właściwe produkty.

200 g słonecznika

135 g zmielonego siemienia lnianego (najlepiej złotego – chleb będzie miał ładniejszy kolor)

130 g siemienia lnianego w całości

230 g płatków owsianych

½ łyżeczki soli ⁽¹⁾

przyprawy (np. kminek, czarnuszka, zioła) – ilość według uznania

40 g masła klarowanego ⁽²⁾

525 ml wrzątku

1 duże jajko ⁽³⁾

Wykonanie

1. Piekarnik rozgrzać do 180 st. C (tryb góra-dół, bez termoobiegu).
2. Wszystkie suche składniki dokładnie wymieszać.
3. Powstałą mieszaninę zaparzyć wrzątkiem wymieszanym z masłem klarowanym, a następnie dodać jajko. Dokładnie połączyć i przełożyć do foremki. Odstawić na 1-2 godziny do napęcznienia składników.
4. Piec 40 minut w 180 st. C, a następnie wyjąć z foremki i piec jeszcze 30 minut w tej samej temperaturze.

Wskazówki

⁽¹⁾ **sól:** należy uważać na rodzaj używanej soli; naszym zdaniem najlepsza jest sól himalajska i niejodowana sól kamienna; jod, którym “wzbogaca się” popularną białą sól, szkodzi naszemu układowi hormonalnemu

⁽²⁾ **masło klarowane:** najlepiej zrobić je samemu (przepis znajdziecie [tutaj](#)); produkty dostępne w sklepie mają kontakt z plastikowym opakowaniem i mogą być „ulepszone” na każdym etapie produkcji; więcej o tłuszczach piszemy [tutaj](#)

⁽³⁾ **jajka:** warto zadbać o to, by jajko pochodziło z dobrego źródła (najlepiej od znajomej gospodyni, u której kury chodzą sobie "luzem" i karmione są tradycyjnie, a nie gotową paszą; jeśli jednak nie macie dostępu do takich jajek, poszukajcie takich z "0" na pieczętce; żółtko jajka, zgodnie z nazwą, powinno być żółte, a nie pomarańczowe)