

CHLEB ŻYCIA

„Ten chleb to bomba zdrowego odżywiania. Mnóstwo życiodajnych ziaren w jednym, bez mąki i drożdży. Taki chleb możecie spożywać bez wyrzutów sumienia. Idealny dla każdego.”

SKŁADNIKI:

- 1,5 szklanki płatków owsianych
- $\frac{3}{4}$ szklanki siemienia lnianego w całości
- $\frac{1}{2}$ szklanki siemienia lnianego zmielonego
- 1 szklanka ziaren słonecznika
- $\frac{1}{2}$ szklanki orzechów (u mnie mieszanka orzechów laskowych, orzechów nerkowca i migdałów)
- $\frac{1}{2}$ szklanki pestek dyni
- 1 i $\frac{3}{4}$ szklanki ciepłej wody
- 5 łyżek oleju kokosowego
- 1 łyżka prawdziwego miodu lub syropu z agawy/klonowego/daktylowego
- 1 łyżeczka soli

PRZYGOTOWANIE:

- W jednej misce mieszam wszystkie suche składniki a w drugiej wodę, roztopiony olej kokosowy i syrop.
- Mieszam wszystkie składniki i odstawiam na 2 godziny do napęcznienia.
- Po tym czasie nagrzewam piekarnik do 180 stopni(góra dół)
- Keksówkę o wymiarach ok 10/20 cm wykładam papierem do pieczenia, przekładam masę i dociskam.
- Piekę ok 50-60 minut. Po tym czasie wyjąć z piekarnika i jeść po całkowitym wystudzeniu. Kroić ostrym nożem.



Więcej na : www.marlenagotuje.pl

Instagram: @marlenagotuje

Marlena Cichocka Masterchef