



PEWNI DOBREGO przepisu!



Przepis na chleb na zdrowie

Czas przygotowania: **30 minut** | Całkowity czas przygotowania: **2 godziny 30 minut**

Składniki:

Chleb:

Ziarna słonecznika - 1 szkl.
Siemię lniane - 3/4 szkl.
Migdały - 1/2 szkl.
Płatki owsiane - 1,5 szkl.
Nasiona chia - 2 łyżki
Sól - 2 łyżeczki
Miód - 1 łyżeczka
Olej kokosowy - 5 łyżek
Letnia woda - 1,5 szkl.

Pasta do pieczywa:

Bataty - 1 szt.
Czerwona papryka - 2 szt.
Orzeszki ziemne - 30g
Sól/Pieprz
Sok z cytryny
Oliwa



Akcesoria:

Mały ronderek, patelnia, piekarnik, malakser

1. Przygotowujemy składniki

Do rondelka z wodą dodajemy miód oraz olej kokosowy, następnie całość podgrzewamy do stopienia się oleju. W tym samym czasie na patelni prażymy składniki suche poczynając od tych największych. Kiedy nasiona oraz orzechy podprażą się wsypujemy je do osobnej miski i dodajemy płatki owsiane i sól.



2. Przygotowujemy masę

Do miski z suchymi składnikami dodajemy wodę z miodem oraz olejem kokosowym. Dokładnie mieszamy i odstawiamy masę do lodówki na 1 godzinę.



3. Szykujemy składniki na pastę do smarowania

Bataty oraz paprykę kroimy na 4 części. Następnie paprykę smarujemy oliwą i solą. Całość wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180°C na około 30 minut. Po upieczeniu zdejmujemy skórkę.



4. Pieczemy chleb

Małą formę do ciasta natłuszczamy olejem i wykładamy papierem do pieczenia. Następnie wlewamy masę na chleb i pieczemy w 170°C przez 50-60 minut.
UWAGA: piekarnik nie może mieć wyższej temperatury niż 170°C ponieważ nasz chleb straci najlepsze wartości odżywcze.
Po upieczeniu chleb pozostawiamy do ostygnięcia na około 1 godzinę.



5. Robimy pastę do smarowania

Orzeszki ziemne wrzucamy do malaksera i miksujemy na gładką masę. Następnie dodajemy bataty, paprykę oraz odrobinę soli i oliwy. Miksujemy pulsacyjnie na gładką masę. Na koniec całość możemy skropić sokiem z cytryny.



6. Szykujemy kanapki

Kroimy grube kromki chleba a następnie nakładamy na nie pastę z batatów.



Patent #zerowaste

Z przygotowanej masy na chleb możemy zrobić granolę. Wystarczy dodać odrobinę oleju kokosowego i miodu, uformować małe, nieregularne kuleczki i wstawić do piekarnika nagrzanego na 150 °C.

