

Фитнес хлеб

2010-10-24 14:41:08



Нам понадобится:

3 ст.л. фитнес-микса (содержит ядро подсолнечника, семена льна, кунжут, хлопья овсяные, морковь сушеную) 50 г. цельнозерновой муки □ 450 г. пшеничной муки 300 мл. воды (или молочной сыворотки)

2 ст.л. растительного масла 1 ч.л. соли 1 ст.л. сахара (мёда или коричневого сахара)

15 г. живых дрожжей

- Дрожжи растворяем в тёплой воде с сахаром и оставляем до поднятия пенной шапочки.
- Загружаем ингредиенты в ведёрко хлебопечке, согласно инструкции, и выпекаем в основном режиме "хлеб".
- Или из указанных ингредиентов замешиваем эластичное тесто, оставляем на расстойку, после чего выпекаем обычным способом.

P.S. Фитнес-микс можно собрать самостоятельно, а за неимением цельнозерновой муки, заменить обычной.

Приятного аппетита!

© www.njama.ru