

## Тыквенный хлеб

2011-10-11 13:57:59



Как-то я смотрела одну передачу, где рассказывали о том, как можно снизить калорийность повседневных блюд используя овощное или фруктовое пюре. После удачного опыта с шоколадным кексом, я решила добавить в хлеб целый стакан натёртой тыквы и получилось просто потрясающе: ярко, вкусно, воздушно! И заметьте, в хлебе нет ни яиц, ни сливочного масла.

**Итак, нам понадобится:** 1 стакан натёртой или измельчённой в блендере тыквы 15 г свежих дрожжей (или 1,5 ч.л. ложки сухих)

примерно 500г просеянной муки, может быть чуть больше, в зависимости от сорта тыквы

1,5 ч.л. соли

1,5 ст.л. сахара

2 ст.л. оливкового масла

300 мл. воды щепотка кайенского перца по желанию можно добавить любые семечки, у меня смесь фитнес-микс (смесь семечек, кунжут, сушеная морковь)

Дрожжи разводим в тёплой воде с сахаром и оставляем до поднятия "шапочки".

Отрезаем от тыквы нужный кусочек, держим его несколько минут в микроволновке, так она очистится без особых усилий. Чистим и измельчаем.

Замешиваем все ингредиенты обычным способом и оставляем на час для подхода, если вы будете печь хлеб в духовке. После чего придаём тесту форму и выпекаем при 180°C примерно 40 минут.

Или загружаем ингредиенты в хлебопечку, режим "обычный белый хлеб", корочка "средняя", размер "средний".

Но первые 10 минут замеса последите за шариком, если тыква слишком сочная, то придётся добавить ещё немного муки.

Наш вкусный и полезный хлеб готов! Пришла пора позаботиться о еде, вот [ТУТ](#) можно узнать о том, что приготовить на ужин! Смотрите огромный каталог блюд и выбирайте на свой вкус.

**Приятного аппетита!**

© [www.njama.ru](http://www.njama.ru)