

לחם מקמח מלא באפייה ביתית

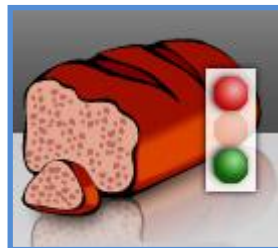


נכתב ע"י:

מורן לסקוב

קבוצת מזון ורמזור:

דגנים וקטניות, רמזור **ירוק**



אייקון:



מרכיבים:

- אופה לחם, כוס מדידה של אופה לחם, כף וכפית מדידה של אופה לחם
- 3 כוסות קמח מחיטה מלאה
- 1 כוס קמח לבן
- 1 ורבע כוס מדידה של אופה לחם
- 3 כפות שמן זית בכבישה קרה המדודות בכף מדידה של אופה לחם
- 3 כפות של דבש איכותי או דבש תמרים (סילאן) המדודות בכף מדידה של אופה לחם
- 1 ורבע כפיות של מלח המדודות בכפית מדידה של אופה לחם
- 1 וחצי כפיות של שמרים המדודות בכפית מדידה של אופה לחם
- 1/4 כוס של גרנולה איכותית
- 1/4 כוס של אגוזי מלך טבעיים שטופים במים ומיובשים באמצעות נייר סופג

אופן הכנה:

- שלב א'** - להכניס ראשית את המים, לאחר מכן את השמן והדבש, לאחר מכן את המלח, לאחר מכן 3 כוסות קמח מלא, לאחר מכן 1 כוס קמח לבן, ליצור בור קטן עם האצבע עבור השמרים, להוסיף את השמרים ולהפעיל את אופה הלחם לתוכנית מספר 3 (3:40 שעות)
- שלב ב'** - לאחר שמתבצע תהליך הכנת הבצק, אופה הלחם מצפצף כדי לבשר כי ניתן להכניס את הגרנולה והאגוזים.

קלוריות:

1 כוס = 50 קלוריות = 1/2 מנת מתוק

הערות:

רצוי ללוות את התהליך ולדאוג בשלב א' שהקמח בשוליים מתמזג עם הבצק וכנ"ל בשלב ב' שהאגוזים והגרנולה מתמזגים עם הבצק. עדיף להשתמש במים מינראליים לשיפור הטעם.

בברכה

4goodlife - בשביל החיים הטובים