

Бездрожжевой хлеб с кунжутом и семенем льна



На 100 грамм:
Калорийность: **204,32 ккал.**
Белки: **8,86 г.**
Жиры: **5,51 г.**
Углеводы: **29,16 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bezdrozhzhevoj-hleb-s-kunzhutom-i-semenem-lna/>

Ингредиенты:

- 220 г цельнозерновой пшеничной муки
- 30 г отрубей
- 200 г жидкого кефира
- 0,5 ч л соды
- 0,5 ч л морской соли
- 1 ст л льняного семени
- 1 ст л кунжута

1. Смешать муку с отрубями, содой и солью.
2. Влить к сухим ингредиентам кефир. Замесить тесто.
3. Слегка подсушить семена кунжута и льна. Добавить к тесту и снова его замесить.
4. Противень присыпать мукой. Выложить шар теста, сверху сделать несколько глубоких надрезов. Сверху тесто присыпать мукой. Выпекать в разогретой до 200 градусов духовке 40-45 минут.