

Полезный хлеб без муки и дрожжей



На 100 грамм:
Калорийность: **379.28 ккал.**
Белки: **12.27 г.**
Жиры: **27.14 г.**
Углеводы: **24.04 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/poleznyj-hleb-bez-muki-i-drozhzhej/>

Ингредиенты:

- 1 стакан подсолнечных семечек
- стакана семян льна
- стакана фундука
- 1,5 стакана овсяных хлопьев не быстрого приготовления
- 4 столовые ложки отрубей
- 1 чайная ложка соли
- пара капель стевии
- 1,5 стакана воды

Приготовление:

Если у вас в хозяйстве есть силиконовая форма для выпекания – возьмите ее. Если нет, не страшно, можно обойтись и обычной. Просто придется ее выстелить пергаментной бумагой (оставив большие хвостики по бокам) и немного смазать маслом.

В миске соединяем все сухие компоненты. В отдельной емкости смешиваем стевию, и воду. Хорошо взбиваем и выливаем в смесь сухих ингредиентов. Очень хорошо перемешиваем. Тут же перекладываем тесто в форму, разравниваем. Оставляем тесто часа на два, если есть возможность, то и на дольше. Оно должно стать очень плотным и густым, т.е. даже в сыром состоянии пока еще невыпеченная буханка должна принять форму.

Разогреваем духовку до 175-180 градусов. Ставим форму с тестом в духовку на среднюю решетку. Печем 20 минут. Теперь нам потребуется противень. Достаем форму, осторожно переворачиваем ее вверх дном на противень и изымаем хлеб. Вот почему в начале речь шла о силиконовой форме, из нее вынуть полупропеченную буханку легче. Теперь обратно ставим противень с полуготовым хлебом в духовку и печем еще минут 30-40. Готовность хлеба можно определить, постучав по нему, звук должен быть полым. Обязательно дать хлебу полностью остыть перед употреблением.

Хранить можно, если он, конечно, доживет в закрытом контейнере до 5 дней.