



Πολύσπορο ψωμί ολικής άλεσης

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

1 ώρα'

Χρόνος
Αναμονής

45'

Χρόνος
Ψησίματος

10

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Ευχαριστούμε πολύ το μέλος Letta Meliss για τη συνταγή!

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170° C στον αέρα.
- Σε ένα μεγάλο **μπολ** βάζουμε το αλεύρι, το αλάτι, τη μαγιά και το μέλι.
- Προσθέτουμε σιγά σιγά το νερό και ζυμώνουμε συνέχεια μέχρι να γίνει μια ελαστική και λεία ζύμη.
- Έπειτα προσθέτουμε το λάδι και τα σπόρια και ζυμώνουμε ξανά με τα **χέρια** μέχρι να ομογενοποιηθούν μέσα στο ζυμάρι.
- Στη συνέχεια σκεπάζουμε το μπολ με μια πετσέτα και αφήνουμε την ζύμη να ξεκουραστεί για 30 λεπτά έως 1 ώρα μέχρι να φουσκώσει.
- Σε μια αλευρωμένη επιφάνεια πλάθουμε 2 φρατζολάκια με τα χέρια μας μήκους 25 εκ. και τα βάζουμε σε ένα **ταψί** στο οποίο έχουμε στρώσει πρώτα λαδόκολλα και τα αφήνουμε σε ζεστό μέρος μέχρι να διπλασιαστεί ο όγκος τους σκεπασμένα με πετσέτα.
- Εάν θέλουμε μπορούμε να πασπαλίσουμε λίγο με αλεύρι την επιφάνεια της λαδόκολλας.
- Πριν ψήσουμε αλείφουμε την επιφάνεια του ψωμιού με λίγο νερό και πασπαλίζουμε με σπόρους.
- Ψήνουμε τα ψωμιά μας για 40-45 λεπτά.
- Μόλις ετοιμαστούν τα τοποθετούμε πάνω σε μία **σχάρα** και τα αφήνουμε να κρυώσουν καλά.

Συστατικά

Υλικά για 2 φρατζολάκια

- 600 γρ. αλεύρι ολικής άλεσης, σταρένιο
- 1,5 κ.γ. μαγιά ξηρή
- 1/2 κ.γ. αλάτι
- 1 κ.σ. μέλι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 400 γρ. νερό, χλιαρό

Σπόροι για τη γέμιση

- 1 κ.γ. νιφάδες βρόμης
- 1 κ.γ. ηλιόσπορο
- 1 κ.γ. παπαρουνόσπορο
- 1 κ.γ. σουσάμι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

243 Θερμίδες (kcal)	4.3 Λιπαρά (γρ.)	0.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	40.0 Υδατ/κες (γρ.)
12%	6%	3%	15%
2.5 Σάκχαρα (γρ.)	7.9 Πρωτεΐνη (γρ.)	6.2 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.25 Αλάτι (γρ.)
3%	16%	25%	4%