



Ευ Ζην / Ψωμιά και Ζύμες

# Ψωμί με χαρούπι

**1 ώρα**  
Χρόνος  
Εκτέλεσης

**10-12**  
Μερίδες

**1**  
Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C στον αέρα.
- Βάζουμε όλα τα υλικά στο μίξερ με το γάντζο.
- Αναμειγνύουμε στη μεσαία ταχύτητα μέχρι να γίνει ένα ζυμάρι και να ξεκολλάει από τα τοιχώματα.
- Λαδώνουμε ελαφρά ένα μπολ, βάζουμε μέσα το ζυμάρι και αφήνουμε να ξεκουραστεί το ζυμάρι για 30 λεπτά και να φουσκώσει.
- Πλάθουμε ένα στρογγυλό καρβελάκι με τα χέρια μας και το βάζουμε σε ένα ταψάκι με λαδόκολλα.
- Ψήνουμε για 25 λεπτά στους 180° C σε ένα ταψί στρωμένο με λαδόκολλα.
- Αφήνουμε να κρυώσει και σερβίρουμε με υλικά της αρεσκείας μας.

## Συστατικά

- 500 γρ. αλεύρι σκληρό
- 150 γρ. χαρουπάλευρο
- 10 γρ. μελάσα
- 15 γρ. αλάτι, ψιλό
- 18 γρ. μαγιά ξηρή
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 400 ml νερό

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

180 Θερμίδες (kcal)	1.6 Λιπαρά (γρ.)	0.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	35.0 Υδατ/κες (γρ.)
9%	2%	2%	13%
4.3 Σάκχαρα (γρ.)	6.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.4 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.2 Αλάτι (γρ.)
5%	12%	6%	20%