

## OPTY nr 005 - październik 2002 - Chleb

Written by Krystyna Pasiowiec-Żurek

Tuesday, 01 October 2002 00:00 - Last Updated Tuesday, 20 July 2004 12:56

---

### Chleb pszenno-żytni ze słonecznikiem na drożdżach

- 18 jaj
- 21 żółtek
- 200 g drożdży
- 150 g mleka
- 300 g smalcu
- 150 g mąki pszennej
- 350 g mąki żytniej
- 100 g otrębów żytnich
- 50 g mąki owsianej
- 150 g słonecznika

Robimy tak jak ciasto drożdżowe i pieczemy po wyrośnięciu w foremkach w 200°C.

Podane proporcje składników powinny wystarczyć do wypieczenia 6 chlebów o wadze 400 g.  
100 g gotowego chleba zawiera:

B

T

W

12,63g

25,3g

22,9g

1

:

2

:

1,8

Smacznego!