350 g orkiszu
150 g kaszy gryczanej (białej, niepalonej)
350 g letniej wody
40 g świeżych drożdży
1 łyżeczka miodu
1,5 łyżeczki soli
30 g octu winnego
90 g słonecznika (łuskanego)
90 g siemienia lnianego
50 g sezamu
tłuszcz do posmarowania foremki

- do naczynia miksującego wsypać 250 g orkiszu, zemleć - 1 min, obr. 10, przesypać do innego naczynia
- do naczynia miksującego wsypać resztę orkiszu i grykę, zemleć - 1 min, obr. 10, przesypać do wcześniej zmielonego orkiszu
- do naczynia miksującego wlać wodę, dodać drożdże i miód, wymieszać - kilka sekund, obr. 3
- dodać zmielony orkisz i grykę, sól, ocet, słonecznik, siemię i sezam, wyrobić - 4 min, obr. Interwał
- formę (keksówkę o wymiarach około 30 x 12 x 10 cm) posmarować tłuszczem, przełożyć do niej ciasto i pozostawić do wyrośnięcia w ciepłym miejscu na około 30 minut
- w tym czasie rozgrzać piekarnik do 220 st. C
- wstawić formę z ciastem i piec około 40 min
- po upieczeniu pozostawić chleb w formie na około 15 minut

Chleb ma doskonały smak i przez kilka dni pozostaje świeży.

pogodzimach.5w1.pl