хлеб домашний из льняной муки

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 624 г	1493	174.5	65.0	51.8
На 100 г	239.3	28.0	10.4	8.3

Ингредиенты

Масло подсолнечное - 17 граммов
Соль поваренная пищевая - 5 граммов
Вода - 180 граммов
Сахарный песок - 7 граммов
Дрожжи сухие - 4 грамма
Льняная мука - 480 граммов

Процент потерь по массе: 37.6 %

Описание

Простой рецепт домашнего хлеба: 7 шагов.

Инструкция по приготовлению

1. В теплой воде смешать все ингредиенты, кроме муки, тщательно размешивая до полного растворения.
2. Постепенно всыпать муку.
3. Замесить тесто, поставив в теплое место на 30-40 мин. (пока тесто не поднимется в 2 р.).
4. Разделить тесто на 2 части, раскатать.
5. Скрутить в рулет.
6. Положить на противень и сделать неглубокие надрезы (от 0,5 см лезвием до 1 см хлебным ножом).
7. На дно духовки поместить кастрюльку с водой. На верхний противень разместить тесто. Запекать в духовке при температуре 220 градусов до образования золотистой корочки. Хлеб, запеченный на пару, получается воздушным и мягким.

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru