

## לחם מקמח מלא



### רכיבים

- גרם קמח חיטה מלא
- גרם קמח לבן
- כף שמן זית
- גרם שמרים יבשים
- קורט סוכר חום
- כף מלח
- כוסות מים
- 1/2 2/1 כוס מים לפי הצורך
- 1/2 2/1 כף מלח, פלפל שחור, כמון, קורט זרעי קימל

### הכנה

1. לנפות קמח בקערה עם כל החומרים.
2. להוסיף בהדרגה מים לקבלת בצק אחיד. אם יבש להוסיף מים, ואם רטוב להוסיף קמח. ללוש עשר דקות, ולתת לבצק לתפוח עשר דקות.
3. להוציא את האוויר ולעצב לצורה רצויה.
4. להתפיח שעתיים עד להכפלת הנפח.
5. להכניס לתנור שחומם 200 מעלות, להוריד ל-180 מעלות ולאפות 40 דקות.
6. ניתן להמיר את זרעי הקימל בשומר. לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון.

55 דקות

8 servings 8