



רכיבים

- גרם קמח לבן
- גרם קמח חיטה מלא
- כפות שמן קנולה
- כפות סוכר לבן
- כפות שמרים יבשים
- כפיות מלח
- כוסות מים או עד 4 כוסות
- כוס אגוזי מלך קצוצים
- כפיות אורגנו
- כפית שמן זית
- כפית מלח
- כף קצח

הכנה

1. שמים בקערה גדולה את כל החומרים לבצק, מלבד המים, האגוזים והאורגנו. חשוב להקפיד שהמלח לא ייגע בשמרים לפני תחילת הלישה (אחרי שהכול מתערבב, אין זה משנה).
2. יוצקים לקערה מים פושרים בהדרגה ומתחילים ללוש. כמות המים מספיקה כאשר כל הבצק מתאחד והוא לא דביק. מצב זה תלוי בגורמים רבים ולכן כמות המים לא מדויקת.
3. מכסים את הקערה במגבת מטבח נקייה ומניחים לבצק להכפיל את נפחו, כשעתיים שלוש.
4. לשים קלות את הבצק המותפח כדי להוציא ממנו בועות אוויר.
5. מוסיפים לבצק את אגוזי המלך ואת האורגנו, ולשים כדי לערבב. מרפדים תבנית גדולה של התנור בנייר אפייה משומן.
6. מגלגלים מהבצק כדורים קטנים בידיים, בקוטר כ-4-5 ס"מ, ומניחים את הכדורים על התבנית כשהם צמודים זה לזה במעגלים.
7. כך נוצר עיגול מלא גדול, עשוי כולו מעיגולים קטנים. למעשה, מתקבלת כיכר לחם בקוטר 30 ס"מ, העשויה מלחמניות קטנות.
8. לא צריך להדק את הכדורים, הם מתהדקים מהתפיחה. מורחים מעט שמן זית מעל ומפזרים מלח גס במעגלים.
9. במעגלים קטנים יותר מפזרים קצח, זעתר, ואפשר גם זרעי שומשום. מכסים שוב במגבת ומניחים לשעה בערך.
10. אופים אופים בתנור מחומם מראש לחום בינוני-גבוה (180-200 מעלות) במשך כ-40-30 דקות. מוציאים את הכיכר מהתנור כאשר היא מזהיבה מעט.
11. אפשר ליצור כיכר גדולה עגולה במקום להכין לחמניות קטנות. או -לחלק את הבצק ל-3 חלקים שווים ולשים אותם בתבניות חד פעמיות מוארכות, משומנות במעט שמן זית.
12. אופים בתנור מחומם מראש לחום בינוני-גבוה (180-200 מעלות) כ-40-50 דקות. עד שהבצק מזהיב ומקבל מעטפת פריכה ואפויה היטב. נועצים קיסם עץ. אם הקיסם יוצא יבש, הלחם מוכן.
13. מגישים פושר, עם חמאה מתובלת. ניתן להמיר את השמרים

היבשים ב-50 גרם שמרים לחים. לתשומת לבך, החלפת הרכיב
יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון)

90 דקות

4 servings 4