

# Chleb z otrębów owsianych

## Składniki:

100 g otrębów owsianych,

40 g otrębów owsianych  
zmielonych,

20 g drożdży prasowanych,

80 g mleka chudego,

0.5 łyżeczki soli,

1 łyżka mazi (skrobi kukurydzianej),

2 łyżki jogurtu 0%,

2 całe jajka,

1 łyżkę fruktozy, hoxolu lub innego słodzika w zależności, kto jaki używa swojej diecie.



## Wykonanie:

Do miski kruszymy drożdże oraz wlewamy 80 g ciepłego mleka (około 30°C) i dodajemy słodzik. Wszystko mieszamy i odkładamy w ciepłe miejsce. Po 15 min, gdy drożdże zaczęły pracować dodajemy otręby owsiane całe oraz zmielone, mazi, jogurt, jajka oraz sól i wszystko dobrze mieszamy.

Konsystencja naszego ciasta na chlebek ma być luźna. Teraz nasze ciasto przelewamy do foremki, w naszym wypadku do keksówki, o wymiarach 12x30 cm wyłożoną papierem do pieczenia. Na spód posypujemy otręby oraz siemię lniane i równomiernie wszystko rozprowadzamy, po całej długości foremki. Wierzch posypujemy siemieniem lnianym. Oczywiście możemy użyć innych ziaren do posypania naszego chleba lub w ogóle z nich zrezygnować.

Tak przygotowaną foremkę odstawiamy w ciepłe miejsce na około 30 min. do wyrośnięcia. Nie spodziewajmy się, że ciasto urośnie jak na mące pszennej i podwoi swoją objętość. Ciasto urośnie, ale tylko trochę. Po wyrośnięciu ciasta nagrzewamy piekarnik do 200°C i pieczemy przez 10 min. Po tym czasie ustawiamy piekarnika na 180°C i pieczemy jeszcze przez 20-25 min. Możemy sprawdzić patyczkiem, czy nasz chlebek upiekł się w środku.

Po upieczeniu chleba wyciągamy z foremki i odstawiamy na kratce do pieczenia, żeby odparował. Po wystygnięciu możemy delektować się naszym dietetycznym chlebem i muszę się przyznać, mimo że nie jestem na diecie Dukana to bardzo mi smakuje taki chlebek.

Przepis ze strony Kuchnia Magdy

<http://kuchniamagdy.pl>

