

Τραγανιστό Ψωμί Ολικής Αλέσεως



Μερίδες: 1 καρβέλι

Υλικά:

- 1 φ + 2 κ.σ νερό
- 3 κ.σ μέλι
- 2 κ.σ ελαιόλαδο
- 1½ φ αλεύρι για ψωμιά
- 1½ φ αλεύρι ολικής άλεσης
- ½ φ καβουρδισμένα καρύδια, κομμένα
- 1 κ.γ αλάτι
- 1½ κ.γ μαγιά για τη μηχανή των ψωμιών

Εκτέλεση:

- Μετρήστε προσεκτικά, και τοποθετήστε όλα τα υλικά στη μηχανή των ψωμιών με τη σειρά που εισηγείται ο κατασκευαστής.
- Επιλέξτε τον κύκλο για Ολικής άλεσης ψωμί, και μέτριο με ελαφρύ χρώμα κρούστας.
- Ψήστε και αφήστε να κρυώσει πριν σερβίρετε.

Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 160
- Πρωτεΐνες: 4 γρ.
- Υδατάνθρακες: 29 γρ.
- Λίπη: 4 γρ.

Αυτή η συνταγή είναι ειδική για τη μηχανή των ψωμιών. Αυτό την κάνει πολύ εύκολη!