

Ψωμί Ολικής Αλέσεως



Μερίδες: 2 καρβέλια

Υλικά:

- 3½ φ αλεύρι
- 1 φ ολικής άλεσης αλεύρι
- ¼ φ αλεύρι σόγιας
- ¾ φ βρώμη
- ½ κ.γ αλάτι
- 2 πακέτα μαγιά
- 1 φ μαύρο ρύζι, μαγειρεμένο
- 2¼ φ αποβουτυρωμένο γάλα, ζεστό
- 2 κ.σ ελαιόλαδο

Εκτέλεση:

- Ενώστε όλα τα στερεά υλικά σε ένα μεγάλο μπολ.
- Προσθέστε το γάλα και το λάδι και ανακατέψτε ελαφρά.
- Τοποθετήστε τη ζύμη σε 2 φόρμες για ψωμιά και αφήστε σκεπασμένα για 30 περίπου λεπτά να ψηλώσουν.
- Ψήστε σε φούρνο στους 190°C/ 375°F μέχρι να ροδοκοκκινίσουν, περίπου 35-40 λεπτά.
- Αφήστε να κρυώσουν λίγο και κόψτε.

Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 97
- Πρωτεΐνη: 4 γρ.
- Υδατάνθρακες: 18 γρ.
- Λίπη: 1 γρ.

Αυτής της μορφής ψωμιά είναι γρήγορα, εύκολα να γίνουν και δεν χρειάζονται ζύμωμα.