

Τρίσπορο Ψωμί με Μελάσα



Μερίδες: 1 καρβέλι

Υλικά:

- 1 φ αλεύρι
- 1 φ αλεύρι ολικής άλεσης
- 1 φ κίτρινο cornmeal
- 1 κ.γ baking soda
- ½ κ.γ αλάτι
- 1¼ φ νερό
- ½ φ μελάσα ελαφριά
- ½ φ μαύρη ζάχαρη
- 2 κ.σ ελαιόλαδο

Εκτέλεση:

- Ανακατέψτε όλα τα υλικά σε ένα μεγάλο μπολ.
- Ρίξτε το μείγμα σε μια φόρμα για ψωμιά και ψήστε στους 175°C/ 350°F για περίπου 1 ώρα.
- Αφήστε να κρυώσει λίγο και σερβίρετε.

Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 155
- Πρωτεΐνη: 3 γρ.
- Υδατάνθρακες 31 γρ.
- Λίπη: 3 γρ.

Η μελάσα και η μαύρη ζάχαρη δίνουν σ' αυτή τη υγιεινή συνταγή μια διαφορετική γεύση.