

# Chleb razowy z pastą awokado

---



Mikołaj ma lekką nadwagę, więc wczoraj zamiast ciasteczek dostał zdrowy chleb razowy na bogato z pastą awokado i pietruszką. Chyba mu smakowało bo po naszym zagajniku nawet okruszków nie zostawił;)

## **Chleb razowy na bogato**

składniki:

0,5 kg mąki razowej  
0,5 kg mąki pszennej  
0,5 l zakwasu  
0,7 szklanki płatków owsianych  
2 łyżki pestek słonecznika  
2 łyżki pestek dyni  
2 łyżki siemienia lnianego  
2 łyżki suszonej żurawiny  
1 łyżka soli  
1 łyżka cukru

Pierwszy zakwas można wykonać samemu pozostawiając na 3 dni w ciepłym miejscu duży słój z 1 szklanką mąki razowej rozrobionej z ciepłą wodą i szczyptą cukru (konsystencja gęstej śmietany). Mąki, płatki owsiane oraz zakwas zarabiamy ciepłą wodą, aż powstanie nie za gęste ciasto, ostawiamy na godzinę. Pół litrowego słoika napełniamy ciastem i chowamy do lodówki, będzie to nasz zakwas na kolejny wypiek. Trzeba pamiętać, aby zakwas wyjąć zawsze z lodówki w ciepłe miejsce godzinę przed przygotowaniem chleba, by nie był zimny i dobrze pracował;) Do naszego ciasta na chleb dodajemy nasiona, żurawinę, sól i cukier. Wszystko zarabiamy i odstawiamy na 8 h, po tym czasie przekładamy do wysmarowanych foremek i pieczemy około 45-60 min w temp. 180 stopni.

## **Razowy zagajnik**

Składniki:

Chleb razowy na bogato

masło

1 awokado

1 łyżka sera śmietankowego naturalnego

natka pietruszki

sól i pieprz czosnkowy

Awokado wydrążamy ze skóry, ugniatamy widelcem na gładką pastę, dodajemy łyżkę sera i doprawiamy solą oraz pieprzem. Chleb kroimy na trójkątne kawałki i smarujemy masłem oraz pastą awokado, na wierzchu posypujemy natką pietruszki. Smacznego!

<http://www.dzieciedza.com/>