



## Интегрален леб со семки

Фичо ќе ни ја открие тајната за подготовка на интегрален леб со семки.



Вид на оброк: **Ручек**

Комплексност: **Лесно**

Број на лица: **4 лица**

Време на подготовка: **2 - 3 часа**

### Состојки:

- 1 шолја (250 грама) интегрално брашно
- 3 шолји (750 грама) бело брашно
- 1 сув квасец
- 5 лажици мелен сусам
- малку семки од сончоглед
- 60 грама растопен путер (по желба)
- 180 мл јогурт
- 1 чаша вода (околу 200 мл)

### Чекор 1

Од сите состојки замесете тесто. Оставете го да нарасне околу половина час.

### Чекор 2

Расплескајте го во тавата. Печете го на 200 степени околу 30 минути.

### Чекор 3

Сервирајте!

### Совет

Размерот меѓу белото и интегралното брашно зависи од вашите навики на јадење.

### Користени производи:



**Делициа Ростер**

**delimano®**



Ти благодариме што си дел од МоиРецепти заедницата.  
Испрати го твојот омилен рецепт на [www.moirecepti.mk](http://www.moirecepti.mk)