

BIELY CHLIEB PEČENÝ V RÚRE

12
PORCIÍ**Suroviny:**

- 375 g múky **Mevalia Bread Mix**
- ¼ lyžičky soli
- 2 lyžičky sušeného droždia
- 1 ½ lyžice slnečnicového oleja
- 450 g vlažnej vody
- Extra slnečnicový olej na potretie

TIP:

Pre tmavšiu kôrku potrite po 30 minútach extra panenským olivovým olejom namiesto slnečnicovým.

Postup:

1. Vo veľkej miske zmiešajte **Mevalia Bread Mix**, soľ a droždie.
2. Pridajte olej a vodu a spracujte cesto elektrickým šľahačom metlami alebo vo veľkom mixéri pomocou hnetacieho háka po dobu 1 ½ – 2 minúty, kým cesto nebude hladké.
3. Vymažte chlebovú formu olejom alebo postriekajte sprejom a nalejte do nej cesto.
4. Zakryte formu naolejovanou fóliou a nechajte kysnúť na teplom mieste asi 30–40 minút, alebo kým cesto nedosiahne okraje formy.
5. Predhrejte rúru na 220 °C / na 200 °C teplovzdušnú rúru / plynovú rúru na stupeň 6.
6. Potrite vrchnú časť bochníka olejom a pečte po dobu 30 minút, vyberte z rúry a znova potrite olejom, vráťte do rúry a pečte ďalších 10 minút, kým nebude povrch chrumkavý a svetle hnedý.
7. Chlieb vyberte z rúry, vyklopte z formy a položte na chladiacu mriežku.
8. Pred krájaním nechajte vychladnúť. Skvelý na zamrazenie.

Celá masa	Energia - 1450 kcal	4,4 g bielkovín	160 mg Phe
1 porcia	Energia - 121 kcal	0,4 g bielkovín	13 mg Phe