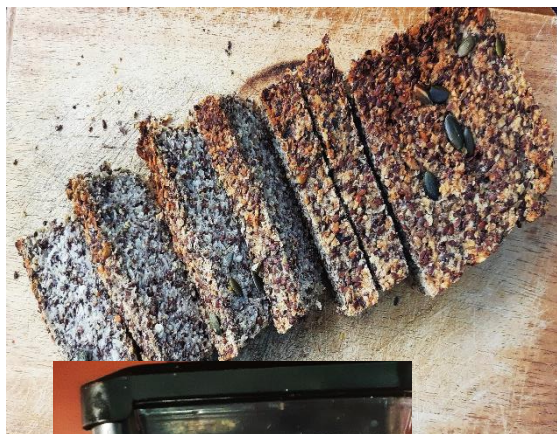


לחם שיבולת שועל וגרעינים



*מתאים לשלב 1 ומעלה

*אינו מתאים לתפריט אוטואימוני לבלוטת התריס

מצרכים: (כיכר 1)

- 1 כוס גרעיני חמנייה
- 1 כוס זרעי פשתן
- 1 כוס שקדים או אגוזי לוז
- 3 כוסות קוואקר – ללא גלוטן
- 4 כפות זרעי צ'יה
- 4 כפות פוסיליום (אבקה או זרעים)
- 2 כפית מלח ים אטלנטי
- 6 כפות שמן זית או שמן קוקוס (בחורף אפשר להמיס את שמן הקוקוס)
- 3 כוסות מים

הוראות הכנה

- לטחון (טחינה גסה) את כל החומרים היבשים
- לערבב בקערה בינונית עד גדולה עד בינונית את כל החומרים היבשים כולל הפסיליום והקוואקר
- לערבב את החומרים הרטובים (שמן ומים) בקערה ולהכניס לתערובת החומרים היבשים
- לערבב את החומרים ולהכניס לתבנית אפיה מרופדת בנייר אפייה
- להניח את התבנית בתנור במשך כמה שעות או הלילה למחרת (או ארי כמה שעות) מדליקים את התנור ל-180 מעלות
- לחמם את תנור לחום של 180 מעלות ואופים למשך 20 דקות.
- להוציא את הלחם מהתבנית ולהניח אותו הפוך על הרשת בתנור
- לאפות (את הלחם ההפוך) למשך 40 דקות נוספות עד שהלחם בגוון חום כהה וכשמקישים עליו הוא נשמע חלו
- לקרר לחלוטין לפני שפורסים
- לכבות את התנור ולהשאיר את התבנית עוד 10 דקות בפנים
- לאכסן בכלי סגור או במקפיא

בתיאבון! באהבה רבה, תהל עלמה