

Siemenleipä

Ainesosat



1 annosta



Korkeintaan 2 tuntia

Siemenleipä (1 leipä tai 12 sämpylää)

- 2 rkl psylliumia
- 3.5 dl vettä
- 100 g manteleita
- 100 g hasselpähkinöitä
- 100 g seesaminsiemeniä
- 100 g auringonkukansiemeniä
- 100 g pellavansiemeniä
- 0.5 dl oliiviöljyä
- 1 dl rusinoita
- 2 tl himalajansuolaa



Resepti työvaiheittain

Sekoita psyllium ja vesi kulhossa ja anna nesteen muuttua geelimäiseksi. Tähän menee viitisen minuuttia.

Nostele pähkinät, siemenet sekä rusinat monitoimikoneen kulhoon ja hienonna niitä hieman. Rakenne saa jäädä hyvin karkeaksi. Kaavi pähkinä- ja siemenmuru kulhoon ja sekoita joukkoon suola sekä oliiviöljy. Nosta joukkoon myös psylliumgeeli ja sekoita huolella. Anna taikinan levätä hetki.

Kaada taikina voideltuun leipävuokaan tai muffinivuokiin ja paista 175 -asteisessa uunissa 60-70 minuuttia (leipä) tai 45-50 minuuttia (sämpylä). Nosta pois uunista ja anna jäähtyä.

Herkuttele siemenleivät viikon sisään. Jos jostain kumman syystä luulet niiden kestävän pidempään, voit myös pakastaa osan.

Soveltuu lapsille: ei

Soveltuu kasvissyöjille: ei

Ohjelmasta

Kapinakokki Santeri



Hämäläinen

Reseptin luoja:

Santeri Hämäläinen