



Siemennäkkileipä on todella herkullista. Sitä voit käytännössä käyttää täysin normaalien leipien korvikkeena. Siemennäkkileipää on helppo ottaa myös evääksi ja se on maistuvaa ihan `el nature` eli ilman päällisiäkin. Siemennäkkileipä on samalla myös hyvä pehmeiden rasvojen lähde.

Vinkki: Kruunaa makunautintosi ja levitä siemennäkkileivän päälle avokadolevitettä! Nam, nam, nam!

Ainekset pellillinen / 12 palaa

- Maissijauho 1dl
- Kurpitsansiemen 1dl
- Auringonkukansiemen 1dl
- Chian siemenet ½dl
- Pellavansiemenrouhe ½dl
- Oliiviöljy 2rkl
- Keitetty vesi 3-4dl
- Suolaa maun mukaan

- Maidoton
- Gluteeniton

Valmistus

- Keitä vesi
- Sekoita kaikki ainekset keskenään kulhossa. Lisää vettä aluksi 2dl ja sitten pikkuhiljaa lisää. Anna taikinan vetäytyä n. 30min. Voit lisätä vettä koko tämän ajan aina tarpeen mukaan.
- Lämmitä uuni 150 asteeseen.
- Kaada taikina uunipellille levitetylle leivinpaperille. Peitä taikina toisella leivinpaperilla ja painele taikina tasaiseksi sen avulla.
- Poista päällimmäinen leivinpaperi, ripottele vielä vähän suolaa pinnalle.
- Laita siemennäkkileipä uuniin ja paista n. 45-50min.
- Anna jäähtyä hetken ja NAUTI!

Siemennäkkileivän ravintosisältö:

Ravintosisältö koko pellillinen/ 12 palaa

kcal: 1775

hiilihydraatti: 62g

rasva: 138g

proteiini: 59g

kuitu: 37g

1 pala

kcal: 148

hiilihydraatti: 5g

rasva: 12g

proteiini: 5g

kuitu: 3g