לחם בריאות.

רכיבים:

325 גרם קמח לחם לבן מנופה

220 גרם קמח שיפון מנופה

15 גרם שמרים יבשים

20 גרם שומשום מלא

20 גרם פרג שלם

20 גרם סוכר

90 מ"ל מים

200 מ"ל חלב קוקוס

35 גרם שמן זית

10 גרם מלח

40 גרם חמוציות מיובשות

אופן ההכנה:

1. מכניסים את הקמח הלבן, השיפון, שמרים, סוכר, פרג ושומשום, ומערבלים בוו גיטרה.
2. מוסיפים את הנוזלים: חלב הקוקוס והמים.
3. כשמתחיל להתקבל בצק מוסיפים את המלח והחמוציות.
4. לשים עד שהבצק נפרד מהקערה כ – 8 דקות
5. לשים את הבצק על משטח מקומח, עד שהבצק חלק.
6. שמים בקערה מקומחת את הבצק, מכסים בניילון נצמד ומשאירים להתפחה.
7. כשהבצק תפח, מוציאים את האוויר, יש לשטח את הבצק ומלבן ולגלגל לגליל,להניח על תבנית מרופדת במשטח סיליקון ולהניח להתפחה על המשטח כ- 15 דק'.
8. מפדרים בקמח את כיכר הלחם ולגזור במספריים לאורך הכיכר.
9. אופים במשך 40 דקות בחום של 200 מעלות, יש לצנן היטב לפני הפריסה