

# עוד מתכון בריא מאתר: Slim-Forever.com

**לחם עשיר וטעים משני קמחים**  
**הכנה פשוטה והתוצאה טעימה!!**



**מרכיבים לכיכר אחת:**

2 כוסות קמח מלא  
2 כוסות קמח לבן  
1.5 כפית מלח  
15 גר' שמרים טריים או 2 כפיות שמרים יבשים  
1 כף סוכר  
1.5 כוסות מים פושרים  
2 כפות שמן  
מעט קמח לקימוח

**הכנה:**

לנפות את שני סוגי הקמח לקערה. להוסיף את המלח ולערבב. להמיס את השמרים בחצי כוס מים.

ליצור גומה בקמח ולשפוך בתוכה את מי השמרים, להוסיף גם את הסוכר ולהמתין מספר דקות לתסיסה. להוסיף את שארית המים (כוס אחת) ואת השמן ומערבבים עד ליצירת בצק.

לשים את הבצק שנוצר על משטח מקומח במשך כ-10 דק' עד שיהפוך לחלק, רך, גמיש ופחות דביק. (אפשר גם להשתמש במיקסר למשך 5 דקות לתוצאה זהה).

מגלגלים את הבצק בקערה נקייה ומשומנת במעט שמן, מכסים בניילון נצמד ומשהים לתפיחה כשעה בטמפרטורת החדר, עד להכפלת הנפח.

מוציאים את האויר מהבצק שתפח, ללוש אותו מעט ולעצב ממנו כיכר מוארכת. מגלגלים אותה בקמח עד שתצופה מכל צידה ולהניח בתבנית באורך 25 ס"מ, משומנת ומקומחת.

מכסים את התבנית בניילון ומשהים לתפיחה עד שהבצק יעלה מעבר לדפנות התבנית (45-60 דק').  
אופים בתנור שחומם מראש לחום גבוה 200 מעלות כ-40 דק', או עד שהכיכר תשחים והקרום שלה ייתקשה.  
מוציאים את התבנית מהתנור, מוציאים את הכיכר מהתבנית ומניחים לצינון על רשת.  
להמתין לפחות חצי שעה עד שפורסים.

\* בשלב הערבוב הראשוני אפשר לשדרג את הלחם עם מעט אגוזי מלך קצוצים/ 4 כפות עשבי תיבול קצוצים/20 זיתים קצוצים גס וכו'.

\*\*אפשר לגוון בסוגי הקמחים: קמח כוסמין/קמח טף

\*\*\* אפשר להכין לחמניות מהבצק: בשלב עיצוב הבצק לחלק לעיגולים, לעשות התפחה שניה ולאפות בחום של 200 מעלות למשך 15 דק'.

**Slim Forever**

**ירידה במשקל ואורח חיים בריא**

