

לחם פשתן דל פחמימה

למי שאין זמן, בהחלט יכול לקנות לחם דל פחמימה בסופר. אבל... עם טיפה מאמץ, אפשר להכין לחם דל פחמימה בבית וזה ממש פשוט!!

מרכיבים:

- 240 גרם זרעי פשתן טחונים (לקנות שלם ולטחון במכונת תבלינים).
- 5 כפות אבקת פסיליום (ניתן למצוא בחנויות טבע)
- 1 כפית שטוחה סודה לשתייה
- ½ כפית מלח
- 1 כפית גדושה טימין יבש
- 1.5 כוסות מים חמים



הכנה:

- לערבב בקערה בינונית את כל החומרים היבשים.
- להוסיף בהדרגה את המים עד לקבלת מסה נוזלית מעט.
- להעביר לתבנית אינגליש קייק מכוסה בנייר אפייה
- ניתן לפזר מעל לקישוט שומשום/זרעי דלעת
- לאפות בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות למשך 50 דקות.

טיפים נוספים:

1. ניתן להחליף את הטימין בכל תבלין יבש אחר שאוהבים כמו אורגנו, בזיליקום או זעתר.
2. לא לפחד להוסיף עוד טיפה מים.. הלחם סופח אותם טוב. ואם יצא דליל מדי.. פשוט להוסיף עוד טיפה זרעי פשתן טחונים.
3. הלחם מאוד משביע!!

Slim Forever

ירידה במשקל ואורח חיים בריא

