Отрубной хлеб

На 100 грамм:
Калорийность: **161.23 ккал.**
Белки: **14.97 г.**
Жиры: **5.61 г.**
Углеводы: **12.35 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/otrubnoj-hleb/

Ингредиенты:
- 6 ст.л. с верхом овсяных отрубей
- 6 ст.л. с верхом пшеничных отрубей
- 250 г обезжиренного творога
- 3 яйца
- 0,5 ч.л. соды
- 0,5 ст.л. уксуса
- 2/3 ч.л. соли
- 1 ч.л. растительного масла для смазки формы

Приготовление:
Важно выпекать отрубной хлеб в хорошо разогретой духовке при довольно высокой температуре (180-200С) около 40-45 минут, он должен немного подняться (но не сильно, не так как дрожжевой) и хорошо зарумянится, после выключайте плиту пусть «отдохнет» в духовке минут 20.
Соединить творог и яйца. Добавить 6 ст.л. с верхом пшеничных отрубей. Добавить 6 ст.л. с верхом овсяных отрубей. Добавить соль (2/3 чайной ложки). Перемешать. Получится неоднородная смесь. В столовую ложку всыпать 0,5 ч.л. соды и погасить ее 0,5 ст.л. уксуса, после реакции влить содержимое ложки в отрубную смесь. Перемешать. Подготавливаем форму.
Форму для запекания проложить фольгой, смазать дно и стенки растительным маслом и обсыпать пшеничными отрубями. Это делается, чтобы хлеб не прилип к форме. Выбирайте для этой цели именно пшеничные хлопья- они легкие и срабатывают как сухари, а также придают приятный вкус. Мокрыми руками, формируем из отрубной массы батон. Он так и будет норовить развалиться, но со временем навык лепить ровненький батон приходит. Можно и просто разровнять массу в форме. Начинайте разогревать духовку как только

начинаете затевать подготовку продуктов, духовка должна прогреться минут 20 при 180С. Выпекать в хорошо разогретой духовке при 180-200С 40-45 минут, но в любом случае до румяной корочки. Хлеб должен подрасти где-то в 1,5 раза. Затем выключайте духовку, но держите хлеб внутри еще минут 20-30.
Дайте хлебу остыть и прийти в себя и нарезайте.