Полезный хлеб с фундуком

На 100 грамм:
Калорийность: **405,68 ккал.**
Белки: **12,1 г.**
Жиры: **30,85 г.**
Углеводы: **22,19 г.**

Время приготовления: **60 минут**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/poleznyj-hleb-s-fundukom/

Ингредиенты:
- подсолнечные семечки 1 стакан
- семяна льна стакана
- фундук стакана
- овсяные хлопья не быстрого приготовления 1,5 стакана
- отруби 4 ст.л
- соль 1 ч.л
- сахар (стевия) по вкусу
- растительное масло 2 ст.л
- вода 1,5 стакана

Приготовление:
В миске соединяем все сухие компоненты.
В отдельной емкости смешиваем сахар (или любой другой подсластитель, который берете, а возможно и нет), масло и воду.
Хорошо взбиваем и выливаем в смесь сухих ингредиентов.
Очень хорошо перемешиваем. Тут же перекладываем тесто в форму, разравниваем.
Оставляем тесто часа на два, если есть возможность, то и на дольше. Оно должно стать очень плотным и густым, т.е. даже в сыром состоянии пока еще невыпеченная буханка должна принять форму.
Разогреваем духовку до 175-180 градусов. Ставим форму с тестом в духовку на среднюю решетку. Печем 20 минут.
Теперь нам потребуется противень. Достаем форму, осторожно переворачиваем ее вверх дном на противень и изымаем хлеб.
Теперь обратно ставим противень с полуготовым хлебом в духовку и печем еще минут 30-40.
Готовность хлеба можно определить, постучав по нему, звук должен быть полым.

Обязательно дать хлебу полностью остыть перед употреблением.