

100 g pszenicy
30 g drożdży
łyżeczka cukru
240 ml ciepłej wody
400 g mąki
3 łyżki oleju
kopiasta łyżeczka soli
nasiona (słonecznik, dynia, siemię)

- pszenicę wsypać do naczynia miksującego i zemiać – 18 sek., obr. 10
- dodać pozostałe składniki w podanej kolejności, wyrobić – 2,5 min, obr. Interwał
- wyjąć ciasto i pozostawić do wyrośnięcia (ok. 15 min) lub – jeśli chcemy upiec chleb – przełożyć do wysmarowanej tłuszczem formy keksówki
- formować bułki i kłaść na blachę wyłożoną papierem do pieczenia
- opcja: wierzch posmarować rozmażonym jajkiem lub samym białkiem i posypać makiem, sezamem, słonecznikiem itp.
- piec 20-30 min w temp. 200 st.C (ewentualnie 175 st.C z termoobiegami)

Uwaga: zamiast zwykłej pszenicy można użyć orkisz i mąki orkiszowej zamiast pszennej.