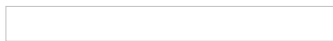


# Grahamové bochníčky



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 20min  
Celkový čas: 50min , Porce: 8

**2145** kalorií , **0 g** cukrů , **44 g** tuků , **48 g** bílkovin

**Autor:** moto\_cross

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/grahamove-bochnicky>

## Příprava

Z droždí, cukru, malého množství vody zarobíme kvások a necháme vykysnúť. Z múky, oleja, kvásku a vody vymiesime vláčne cesto, podľa chuti môžeme pridať semienka. Bez vykysnutia tvoríme lyžicou malé bochníčky, kladieme na vymastený plech a dáme do vyhriatej rúre asi na 20 minút piecť.

## Ingredience

- 500 g celozrnné mouky
- 2 lžíce oleje
- 1 balení droždí (kvasnice)
- 1/2 lžičky cukru
- lžička soli
- 500 ml vody
- hrst obilných klíčků
- lžička sezamu
- lžička lněného semínka
- lžička slunečnicového semínka
- vlašské ořechy

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročné, Obiloviny, těstoviny a rýže, Klasika, Rodina, Příloha