Chleb Marysi B.

1 szklanka ziaren słonecznika
1 szklanka ziaren dyni
1 szklanka ziaren sezamu
1 szklanka płatków owsianych
1 szklanka siemienia lnianego
1 szklanka otrąb pszennych
1 szklanka kaszy gryczanej suchej (ugotować na lekko twardo)
2 łyżki miodu rozpuszczonego w szklance wody
1 łyżka cukru
2 łyżki soli
5 szklanek wody
1 szklanka mąki żytniej
1 kilogram i 1 szklanka mąki pszennej

Ziarna wymieszać i odłożyć 0,5 szklanki na posypkę (bez otrąb).
Wymieszać wszystkie składniki łyżką drewnianą (ziarna, mąka, woda z miodem, woda, sól, cukier i zakwas), odłożyć słoiczek (maksymalnie 2) ciasta na nowy zakwas (2/3 słoiczka).
Blaszki wyłożyć papierem do pieczenia , do blaszek włożyć ciasto (3/4 blaszki), posypać posypką, blaszki przykryć folią (włożyć do woreczków foliowych) i odstawić na 12 godzin.
Można również blaszki wysmarować tłuszczem (np. smalcem) i wysypać mąką.
Piec 1 godzinę i 20 minut w temperaturze 180 stopni, lub ok.1 godz. w 200 st.C
Wyjąć z blaszek, zdjąć papier, posmarować oliwą/wodą. Będzie miał wówczas błyszczącą skórkę.

