

# Chifle cu seminte

written by Andreea



Chifle cu seminte si faina integrala neagra, foarte pufoase si aromate, o varianta mai sanatoasa a chiflelor clasice cu faina alba.

Nu va spun cat de mult imi place o chifla calda si pufoasa alaturi de o felie de paine! De multe ori imi pare rau ca nu am timp sa fac mai des. Zilele trecute, pe cand cautam in camara faina sa imi fac niste chifle, am dat peste o punga de faina neagra de la Baneasa si am schimbat planul imediat.



M-am pus pe treaba si am framantat rapid un aluat cu faina neagra, am format chiflele si le-am presarat cu seminte. Bineinteles ca prima chifla a fost savurata calda cu unt.

Aceste chifle cu seminte sunt cele mai bune savurate in ziua in care le-ati facut. Pentru ca ele contin doar faina neagra, au o textura mai densa si vor fi mai satioase. A doua zi merg foarte bine incalzite cateva secunde la microunde pentru aceeasi textura pufoasa ca in prima zi.

Pe blog mai gasiti si minunatele grisine integrale cu seminte si facute tot cu faina neagra. Sau mai puteti gasi biscuiti cu chives si branza albastra.

Nu uitati ca ma puteti gasi si pe Instagram pentru alte retete si Stories dragute :).

- Ingrediente:
- 350 g faina neagra Baneasa
- 150 ml apa calda
- 7 g drojdie uscata
- 1 lingrita zahar
- 70 ml ulei de masline
- 1 lingurita sare
- Pentru topping:
- 2 linguri faina neagra Baneasa
- 4 linguri apa

Seminte la alegere (susan, floarea soarelui, dovleac, in, mac) sau fulgi de ovaz



Pregatiti aluatul pentru chifle cu seminte: intr-un castron puneti faina neagra, faceti o adancitura in mijlocul ei, adaugati apa calda, drojdia, zaharul si uleiul de masline.



Incepeti si amestecati incet cu ajutorul unei linguri de lemn pana ce aluatul incepe sa se adune usor.



Adaugati si sarea si continuati sa amestecati pana obtineti un aluat neted.



Puneti aluatul intr-un bol uns cu ulei de masline si lasati sa dospeasca la temperatura camerei pentru 1 ora.



Formati chiflele: Dupa ce aluatul a dospit si si-a dublat volumul, asezati-l pe masa de lucru. Portionati aluatul in bucati de aproximativ 50 de grame, sau 12 bucati egale.



Din fiecare bucata formati chifle rotunde. Acoperiti tava cu chifle cu un prosop curat si dospiti intr-un loc cald pentru

30 de minute.



Coaceti chifle cu seminte: Incingeti cuptorul la 180 grade Celsius. Asezati chiflele pe o tava acoperita cu hartie de copt. Amestecati intr-un castron mic cele 2 linguri de faina si cele 4 linguri de apa si formati o pasta usor curgatoare .



Cu ajutorul unei pensule ungeti fiecare chifla cu pasta de faina obtinuta.



Pe deasupra presarati seminte.



Dati la cuptorul incins pentru 30-35 de minute pana ce chiflele sunt aurii pe deasupra.



Sunt absolut minunate!



Serviti aceste chifle cu seminte calde cu unt.

