

# Čija: Integralni hleb sa čija semenkama i lanom

## Integralni hleb sa čija semenkama i lanom

### Testo

400 g integralnog brašna  
150 g ražanog brašna  
100 g heljdinog brašna  
2 kašike ulja  
500 – 600 ml vode  
1 kašika čija semena  
2 kašike mlevenog lanenog semena  
1 kašika soli

### Dodatak za testo

1 kašika sode bikarbone  
1 kašika limunovog soka

### Za posipanje

$\frac{1}{2}$  kašičice čia semena  
 $\frac{1}{2}$  kašičice susama

### Način pripreme

Pomešati brašna, dodati so, čija seme, mleveni lan, ulje i vodu. Umesiti testo varjačom. Smesa treba da bude žitka i lepljiva. Ovako pripremljeno testo ostaviti u frižideru nekoliko sati. Posle toga dodati sodu bikarbonu i sok od limuna, pa sjediniti. Prebaciti testo u kalup za pečenje i posuti susamom i čia semenom. Peći na 220 °C dok hleb ne dobije boju.

### Sendviči sa jajima, avokadom i čijom

2 jaja  
1 avokado  
sok od 1 lajma  
2 parčeta hleba sa čija semenkama i lanom  
2 kašičice slatko – ljutog čili sosa  
2 kašičice malina čili džema

### Za serviranje

50 g rukole  
4 čeri paradajza  
himalajska so

## **Način pripreme**

Jaja kuvati 8-9 minuta dok se tvrdo ne skuvaju. U međuvremenu očistiti avokado, dodati sok limete, dobro začiniti i izblendati štapnim blenderom.

Kada su jaja kuvana, držati ih 2 minuta u hladnoj vodi pre uklanjanja ljuske. Namazati avokado na hleb i posoliti . Iseći jaja na tanke krugove i staviti preko avokada. Staviti slatko ljuti sos na jedno parče, a džem od maline i čilija na drugo, rasporediti rukolu i seckani čeri.

## **Džem od manga sa čija semenkama**

1 mango  
1 kašičica čija semenki  
sok od  $\frac{1}{2}$  limuna

## **Za jogurt**

2 dl jogurta  
1 kašika čija semenki

## **Način pripreme**

Pomešati jogurt sa čia semenom i ostaviti da nabubri. Mango oljuštiti i veći deo izblendati štapnim blenderom, pa kuvati na laganoj vatri. Dodati semenke i limunov sok. Kada je postignuta željena gustina skloniti sa vatre. Servirati sa jogurtom u kojem su nabubrele čija semenke i posuti kockicama svežeg manga.