



## DATLILEIB

**Retsept:** Old Post Office pagaritöökoda

### Valmistamine

Kui soovid tavalisele leivale vaheldust, siis proovi datlileiba Kreeka pähklitega Ameerika arst Sylvester Graham soovitas juba 100 aastat tagasi süüa täisteraleiba. Tema nime järgi on hakatud täisteranisujahu kutsuma grahamjahuks ja sellest valmistatud leiba grahamleivaks. Ka Kreeka pähklitega datlileivast leiab just seda jahu. Proovi ja maitse! Pane mõlemad jahud, pärm, sool ja vesi köögikombaini, sega tainakonksudega hästi läbi. Lisa tainale datlid ja Kreeka pähklid. Tõsta tainas puhtale tööpinnale, sõtku kergelt läbi ja vormi pätsiks. Tõsta ahjuplaadile ja lase soojas kohas kerkida, kuni taina maht on kahekordistunud. Kuumuta ahi 190 kraadini ja küpseta ahjus 30–35 minutit, kuni päts on pealt kuldpruun (kontrolli igaks juhuks, kui sai on 25 minutit ahjus olnud). Kui sai on küps, tõsta metallrestile jahtuma. Serveeri paksu juustuviiluga. Ühe pätsi toiteväärtus: 1010 kcal, 20,2 g rasvu (1,77 g küllastunud rasvhappeid), 30,3 g valke, 180 g süsivesikuid, 8 g suhkruid, 13,7 g kiudaineid. Kõlab hästi? Maitseb veel paremini! Täisteranisujahu valmistamisel jahvatatakse peeneks kogu nisutera. Täisteranisujahu sisaldab nii kooreosa, tuuma kui ka idu ning on seega vitamiini-, kiudaine- ja mineraalainerikas.

- 170 g Veski Mati Eriti Hea nisujahu
- 60 g Veski Mati Graham jahu
- 12 g pärm
- 5 g soola
- 130 ml leiget vett
- 30 g datleid
- 25 g Kreeka pähkleid