

100% žitné housky z chlebové mouky



Typ receptu
Bez laktózy
Vegan



Náročnost
Snadná



Doba přípravy
90 minut



Množství
8 kusů

Ingredience:

- 500 g žitné chlebové mouky Bioharmonie
- 3 lžíce slunečnicového oleje na pečení a smažení Biolinie
+ olej na potření rukou při zpracování housek
- 20 g droždí
- 15 g soli Biosal
- 1 čaj. lžička přírodního třtinového cukru Bioharmonie
- 350 ml vody

Postup:

V míse smíchejte mouku a sůl. Z vody, droždí a cukru připravte kvásek. Kvásek a olej přidejte k mouce. Protože žitná mouka obsahuje jen velmi málo lepku a při zpracování se lepí, na hnětení těsta použijte vařečku. Potravinovou fólií přikryjte mísu a těsto nechte kynout cca 1 hodinu. Na malý talířek nalijte trochu oleje, který použijete na dlaně a prsty v průběhu tvarování housek, aby se nám žitné těsto nelepilo na ruce. Z těsta tvarujte housky nebo pletýnky a pokládejte je na plech s pečicím papírem. Na plechu nechte housky ještě cca 20 minut dokynout. Vykyнутé housky potřete vodou, můžete naříznout ostrým nožem, posypat kmínem, mákem, slunečnicovými semínky nebo hrubozrnnou solí. Pečte 20 minut při teplotě 230 °C. Upečené nechte vychladnout na mřížce.