

Bezlepkový osúch

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 30 minút

Bez lepku

Postup prípravy

V malej miske zmiešame mlieko, cukor a droždie a necháme postáť, kým nevznikne kvások (na povrchu sa objavia bublinky). Z múky, soli, oleja a hotového kvásku vypracujeme hladké cesto. Ak by sa cesto lepilo, môžeme pridať ešte trochu múky. Vypracované cesto v mise prikryjeme čistou utierkou a necháme na teplom mieste kysnúť, až zdvojnásobí svoj objem (trvá to asi 40 minút). Vykysnuté cesto ešte trochu premiesime a na doske rozvalkáme na obdĺžnik s hrúbkou asi 1 cm. Prenesieme ho na plech vystlaný papierom na pečenie, potrieme trochou oleja, posypeme hrubou soľou a dáme do vyhriatej rúry. Pečieme na 170-180 °C 15-20 minút. Pre zlatistú farbu osúcha, môžeme ho potrieť rozšľahaným vajcom 5 minút pred dopečením. Po dopečení osúch necháme vychladnúť a nakrájame na menšie kúsky.

Ingrediencie

- **Bezgluténová múka Promix Alfa 500 g** - 360 g
- **Olivový olej** - 12 g
- **Cukor kryštál** - 5 g
- **Droždie 7 g** - 12 g
- **Pohánková múka hladká 500 g** - 20 g
- **Jedlá soľ** - 6 g
- **Dr. Halíř trvanlivé mlieko polotučné 1 l** - 330 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

