Bezlepkový chlieb na paličke

Počet porcií: 4
Čas prípravy: 20 minut
Bez lepku

Postup prípravy

Vo vlažnej vode rozpustíme droždie a lyžičku cukru, premiešame a necháme vzísť kvások.

Do misy dáme múku, primiešame soľ, pridáme kefír, vodu, olej a napokon aj kvások. Mixérom s hnetačom miesime minimálne 5 minút, kým nám vznikne hladké cesto.

Cesto z misy pomocou špachtle prenesieme na pomúčenú pracovnú dosku a ešte ho ručne premiesime. Ak sa bude lepiť, prisypeme ešte trochu múky. Výsledné cesto môže byť trochu tuhšie.

Cesto naolejujeme na povrchu a vložíme ho do uzatvárateľnej plastovej alebo sklenenej nádoby. Takto ho môžeme vziať na výlet. Dáme mu aspoň hodinu na to, aby stihlo pekne vykysnúť.

Na mieste opekačky potom z cesta odtrhneme asi štvrtinu, mokrými rukami vyšúľame pás dlhý asi 25 cm a natesno ho namotáme na koniec opekacej palice. Nám sa lepšie chlebík upiekol, keď sme použili tenšiu palicu a menej cesta.

Chlebík opekáme NAD PAHREBOU, nie v priamom ohni. Otáčame ho pomalšie, ako by sme otáčali špekáčky a pečieme ho, kým nie je po celom povrchu pekne sfarbený do bledohneda. Mierne pripečenie nie je na závadu :-).

Upečené chlebíky opatrne stiahneme z palíc a necháme krátko vychladnúť a potom si ich vychutnávame s opečenou zeleninou alebo špekáčkami.

Ingrediencie

- **Bezgluténová múka PROMIX®-PK špeciál 1000 g** - 350 g
- **BABIČKA Kefír 3,3% 950 g** - 50 g
- **Olivový olej** - 24 g
- **Pitná voda nesýtená** - 200 g
- **Cukor kryštál** - 5 g
- **Droždie 7 g** - 10 g
- **Jedlá soľ** - 6 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE