

Slané bezlepkové žemle

Počet porcií: 8

Čas prípravy: 30 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Všetky přísady dáme do väčšej misy, varechou ich premiešame. Takto premiešané cesto prikryjeme potravinárskou fóliou a necháme ho cez noc na kuchynskej linke kysnúť. Na druhý deň nakysnuté cesto, ktoré bude mať konzistenciu hustej bublinkovej kaše, vyklopíme na pracovnú dosku, ktorú sme dobre pomúčili bezlepkovou múkou – napr. Promix UNI. Navlhčenými rukami cesto premiesime, resp. poprekladáme a rozdelíme na 8 rovankých kúskov. Množstvo a veľkosť kúskov závisí od toho, aké veľké ohňovzdorné nádoby máme. My sme použili nádoby široké 10 cm a hlboké 5 cm.

Kúsky poprášime bezlepkovou múkou a prikryté utierkou ich necháme ešte podkysnúť asi pol hodinu.

Medzitým vložíme nádoby aj s pokrievkami do rúry, ktorú vyhrejeme na 230 stupňov. Nádoby sa tak dobre rozohrejú a žemličky sa v nich lepšie upečú.

Po pol hodine budeme podkysnuté žemličky opatrne prenášať do rozožeravených nádob na pečenie. Nádoby opatrne vyberieme z rúry, položíme na mriežku alebo povrch, ktorý znesie vysokú teplotu, zľahka ich zvnútra poprášime múkou a vložíme do nich jednotlivé kúsky cesta. Pri manipulácii sa cesto zdeformuje, ale to je v poriadku, počas pečenia nadobudne pekný tvar a nafúkne sa.

Uzatvorené nádoby s cestom vložíme rýchlo späť do rúry a slané bezlepkové žemle pečieme 15 minút. Po 15 minútach opatrne odokryjeme nádoby a odstránime pokrievky a žemličky dopekáme do zlatohneda ďalších 15-20 minút. Celková dĺžka pečenia závisí od veľkosti žemličiek, preto odporúčame pre istotu odsledovať si dĺžku pečenia a riadiť sa aj zafarbením žemličiek.

Upečené žemličky necháme vychladnúť v nádobkách, vlažné ich povyberáme a môžeme jesť. Najlepšie chutia čerstvé, ak ich nezjete, odporúčame ich zmraziť. V prípade potreby ich vyberieme z mrazničky a rozmrazíme v rúre rozohriatej na 200 stupňov na pár minút.

Ingredencie

- **Bezgluténová múka PROMIX®-CH špeciál 1000 g** - 300 g
- **Pitná voda nesýtená** - 200 g
- **Droždie 7 g** - 6 g
- **Pohánková múka hladká 500 g** - 20 g
- **Jedlá soľ** - 6 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

