

Bavorské praclíky bez lepku

Počet porcií: 8

Čas prípravy: 45 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Z balenia Promix Beta zmesi odoberieme 2 PL nabok, budeme ich používať na posypávanie pracovnej dosky a na pridávanie do cesta v prípade potreby. Do veľkej misy dáme Beta zmes, soľ, droždie, masť a 300-400 ml vody a premiešame varechou. Zmes bude rýchlo absorbovať vodu, tak postupne pridávame tolko, aby sa nám všetky ingrediencie zmiešali a spojili. Cesto vyberieme a na pomúčenej doske vymiesime do nelepkeavého, čo najpružnejšieho cesta. Necháme 10 minút odpočívať. Medzitým si pripravíme nálev, v ktorom praclíky pred pečením "vykúpeme". Do 1 litra vody nasypeme 1 PL sódy bikarbóny a necháme zovrieť. Odpočínuté cesto rozdelíme na 8 rovnakých častí, každú vyšľáme na asi 30-40 cm pásik a z neho vyformujeme praclíky. Každý jeden dáme do vriaceho nálevu a asi 15-20 sekúnd povaríme. Vyberieme a uložíme na plech vyložený papierom na pečenie. Posypeme hrubozrnnou soľou. Pečieme v rozohriatej rúre na 230 stupňoch asi 15-20 minút do zlatohneda. Po dopečení hneď potrieme tenkou vrstvou oleja.

Ingrediencie

- **Bezgluténová múka Promix Beta 500 g** - 500 g
- **Sadlo** - 20 g
- **Pitná voda nesýtená** - 400 g
- **Droždie 7 g** - 10 g
- **Sóda bikarbóna 15 g** - 10 g
- **Jedlá soľ** - 5 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

