

Bezlepkové lokše

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 20 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Do mäkka uvarené zemiaky v šupke ošúpeme a roztláčime. Ak nemáte náradie na roztláčanie zemiakov, môžete ich postrúhať na veľmi jemnom strúhadle. Čím jemnejšie budú zemiaky nastrúhané, resp. roztláčené, tým ľahšie sa vám budú robiť lokše.

Zemiaky zmiešame s múkou a vymiesime z nich cesto. Cesto sa môže trochu lepiť, ale to nevadí, ešte sa bude veľa múčiť.

Cesto rozdelíme na 6 rovnakých kúskov. Na sporák si pripravíme panvicu s neprilnavým dnom a dobre ju rozohrejeme (nasucho, nepridávame žiaden olej alebo tuk).

Pracovnú dosku si dobre pomúčime múkou, vezmeme jeden kúsok cesta, vytvarujeme ho do kruhu, ktorý rukou jemne roztláčime a potom pomúčeným valčekom vyvalkáme na tenkú lokšu. Počas valkania si kludne pomúčime lokšu (ideálne z oboch strán), aj valček, aby sa lokša nelepila.

Hotovú lokšu dáme na rozohriatu panvicu a opekáme z oboch strán 1-2 minúty, kým sa na lokši nezačnú robiť malé upečené škvrnky.

Podávame s husacinkou, kačacinkou, pečienkou, alebo len tak, pomastené a osolené.

Ingrediencie

- **PROMIX®-UNI - univerzálna bezgluténová múka 1000 g - 100 g**
- **Zemiaky - 300 g**

