

Recept za dober KRUH BREZ KVASA

To je kruh, ki ga ni potrebno nič gnesti in je čisto preprost za pripravo.

Ta kruh lahko pripravi čisto vsak. Za pripravo potrebuješ 10 min.

Namesto kvasa uporabimi pecilni prašek.

Sestavine:

- 500 g moke(bele, pirine, polnozrnate)
- 1 žlica lanenih semen
- 1 žlica sončničnih semen
- 500 ml mineralne vode (ali navadne)
- 1 pecilni prašek
- 3 žlice olivnega olja
- 1 žlička soli

Postopek priprave:

1. Moko zmešamo s semeni, pecilnim praškom in soljo.
2. Dodamo še mineralno vodo in olivno olje.
3. Mešamo, da dobimo vlažno, rahlo lepljivo maso.
4. V pekač, ki ga prej namažemo z maslom razporedimo maso.
5. Kruh brez gnetenja in brez kvasa pečemo okoli 60 minut na 180'C.

Dodatni nasvet:

- Po želji lahko semena tudi izpustimo ali pa dodamo kakšna druga.
- Uporabimo lahko katerokoli mešanico moke.
- Preverjeno uspe tudi z navadno vodo (za malenkost manj rahel).

To je fotografija mojega kruha. Pri pripravi so mi pomagali otroci.



Lepo vas pozdravljam in ostanite ZDRAVI.

Maja Brvar Zupančič