

MOST VAN IDŐ A KÖZÖS FŐZÉSRE!

1

KENYÉRFÉLÉK, PÉKSÜTEMÉNYEK ÉLESZTŐ NÉLKÜL

Elfogyott az élesztőd, és nem akarsz ezért boltba menni? Szuper kenyérféléket és péksüteményeket mutatunk, amelyekhez szódobikarbónát vagy sütőport használtunk.



#otthonmaradok

Kelesztés nélküli villámkifli

ELKÉSZÍTÉS 25 PERC + KELESZTÉS

SÜTÉS 20 PERC

KALÓRIA 290 KCAL/DARAB

2

**HOZZÁVALÓK 8 KIFLIHEZ:****25 dkg teljes kiőrlésű búzaliszt****25 dkg fehér liszt + a formázáshoz****1 kávéskanál só****2 kávéskanál szódabikarbóna****4 dl kefir****1 tojás a kenéshez****2,5 dkg zabpehely a szóráshoz**

1 A liszteket keverjük el egymással, a sóval, szódabikarbónával. Adjuk hozzá a kefir, pár perc alatt kézi dagasztóval dolgozzuk össze. Dagasztani nem kell, akkor kemény lesz a tészta!

2 Lisztezett felületen nyújtsuk ki a tésztát kerek lappá. Vágjunk belőle 8 cikkelyt, a szélesebb felüknél kezdve sodorjuk fel őket kiflinek. Helyezzük sütőpapírral bélelt sütőlemezre, kenjük meg a felvert tojással, szórjunk rájuk zabpelyhet. Süssük 200 °C-ra előmelegített sütőben kb. 20 percet.

#otthonmaradok

Ír szódás kenyér

ELKÉSZÍTÉS 20 PERC

SÜTÉS 35-40 PERC

KALÓRIA 2651 KCAL/EGÉSZ KENYÉR

3

**HOZZÁVALÓK:****45 dkg liszt + a formázáshoz****1 kávéskanál só****2 kávéskanál szódabikarbóna****10 dkg héj nélküli tökmag****4 dl kefir (helyettesíthető natúr joghurttal vagy íróval)**

1 A lisztet keverjük el a sóval, a szódabikarbónával és a tökmaggal. Adjuk hozzá a kefir, pár perc alatt mixer dagasztókarjával dolgozzuk össze - dagasztani nem kell, akkor kemény lesz a tészta! Lágynak és kissé ragacsosnak kell lennie.

2 Formázzunk lisztes kézzel a tésztából sütőpapírral bélelt sütőlemezre egy 2-3 cm magas korongot, vágjunk bele éles késsel keresztet.

3 Szórjuk meg a kenyér felszínét liszttel, és 200 °C-ra előmelegített sütőben süssük készre 35-40 perc alatt. A kenyér ezalatt kb. háromszorosára dagad.

#otthonmaradok

Piadina

ELKÉSZÍTÉS 35 PERC

KALÓRIA 145 KCAL/DARAB

4



HOZZÁVALÓK 16 DARABHOZ:

50 dkg liszt + a nyújtáshoz

3 dl víz

5 dkg zsír (helyettesíthető vajjal)

1 teáskanál só

1 teáskanál szójabikarbóna

1 A hozzávalókból rugalmas tésztát gyúrunk, 16 részre osztjuk, kis gömböcöket formálunk belőle.

2 Lisztezett felületen fél cm vékonyra nyújtjuk, száraz serpenyőben mindkét oldalán egy-egy perc alatt megsütjük.

3 Tölthetjük rukkolával, paradicsommal, mozzarellával, sonkával, krémekkel. Félbehajtvva vagy két lepényt grillsütőben összesítve is tálalhatjuk.

#otthonmaradok

Tortilla

ELKÉSZÍTÉS 35 PERC + PIHENTETÉS

KALÓRIA 192 KCAL/DARAB

5

**HOZZÁVALÓK 5-6 DARABHOZ:****13 dkg búzaliszt + a nyújtáshoz****13 dkg kukoricaliszt****fél teáskanál só****1 evőkanál olaj****1,5 dl langyos víz**

1 A liszteket tálba szitáljuk, majd hozzáadjuk a sót, az olajat és a langyos vizet. Tésztát gyúrunk belőle, pihentetjük kb. 20 percet, majd 5-6 részre osztjuk.

2 Lisztezett felületen 2-3 mm vastag körré nyújtjuk, majd forró, zsiradék nélküli serpenyőben kevesebb mint 1-1 percig sütjük a lepények mindkét oldalát.

3 A tortillából készíthetünk tekercset, megtömve zöldségekkel, salátával, sajttal, sonkával stb. Kontaktgrillben kettőt összetöltve is megsüthetünk quesadillának.

#otthonmaradok

Lefse (norvég lepénykenyér)

ELKÉSZÍTÉS 35 PERC

KALÓRIA 246 KCAL/DARAB

6

**HOZZÁVALÓK 8 DARABHOZ:****45 dkg burgonya****25-30 dkg liszt + a nyújtáshoz****5 dkg vaj/margarin, olvasztva****fél dl habtejszín****1 teáskanál só****kb. 1 dl víz**

1 A burgonyát megpucoljuk, felkockázzuk, puhára főzzük, összetörjük és teljesen kihűtjük. Hozzáadjuk a lisztet, az olvasztott vajat/margarint, a tejszínt, a sót, majd kevés vízzel (apránként adagolva) rugalmas tésztát gyúrunk belőle.

2 Nyolc részre osztjuk, lisztezett felületen vékony körré nyújtjuk, forró, zsiradék nélküli serpenyőben mindkét oldalát pirosra sütjük fél-fél perc alatt.

3 Feltekerhetjük palacsintának, megtölthetjük mézes darált dióval, lekvárral, pudinggal vagy sós töltelékkel, hagymás túróval stb.

#otthonmaradok

Glutén- és élesztőmentes magos kenyér

ELKÉSZÍTÉS 20 PERC

SÜTÉS 25-30 PERC

KALÓRIA 1860 KCAL/EGÉSZ KENYÉR

7



HOZZÁVALÓK:

20 dkg zabliszt + a formázáshoz

10 dkg rizsliszt

10 dkg lenmag, szezámmag, napraforgómag vegyesen

1 kávéskanál só

2 kávéskanál szódabikarbóna

3 dl kefir

1 A liszteket keverjük el egymással, a magokkal, a sóval, szódabikarbónával. Adjuk hozzá a kefir, néhány perc alatt robotgép dagasztókarjával dolgozzuk össze a tésztát. Dagasztani nem kell, akkor kemény lesz a tészta!

2 A ragacsos tésztából lisztezett kézzel formázzunk sütőpapírral fedett sütőlemezre lapos cipót, kockázzuk be a felszínét éles késsel. Szórjuk meg liszttel, majd 200 °C-ra előmelegített sütőben kb. 25-30 perc alatt süssük készre.

#otthonmaradok

Teljes kiörlésű, élesztőmentes zsemlék

ELKÉSZÍTÉS 30 PERC

SÜTÉS 25 PERC

KALÓRIA 188 KCAL/ZSEMLE

8

**HOZZÁVALÓK 10 DARABHOZ:****25 dkg teljes kiörlésű búzaliszt****20 dkg teljes kiörlésű tönkölyliszt + a formázáshoz****1 kávéskanál só****2 kávéskanál szódabikarbóna****4 dl kefir**

1 A liszteket keverjük el egymással, a sóval, szódabikarbónával. Adjuk hozzá a kefir, pár perc alatt robotgép dagasztókarjával dolgozzuk össze a tésztát. Dagasztani nem kell, akkor kemény lesz a tészta!

2 Osszuk 10 egyenlő részre a ragacsos tésztát, lisztezett kézzel formázzunk 2-3 cm magas korongokat, tegyük őket sütőpapírral fedett sütőlemezre.

3 Vágjunk rájuk éles késsel keresztet, szórjuk meg a felszínüket liszttel, és 200 °C-ra előmelegített sütőben süssük kb. 25 perc alatt készre. Ezalatt háromszorosára dagadnak a zsemlék.

#otthonmaradok

Élesztőmentes félbarna kenyér

ELKÉSZÍTÉS 10 PERC

SÜTÉS 25-30 PERC

KALÓRIA 2079 KCAL/EGÉSZ KENYÉR

9



HOZZÁVALÓK:

- 20 dkg teljes kiőrlésű búzaliszt + a formázáshoz
- 20 dkg BL 80-as kenyérliszt
- 1 evőkanál búzakorpa
- 2 kávéskanál só
- 1 csomag sütőpor
- 2 dl natúr joghurt
- 2 dl langyos víz
- 4 evőkanál olívaolaj

1 A liszteket és a korpát keverjük el egymással, a sóval és a sütőporral. Adjuk hozzá a joghurtot, a vizet és az olívaolajat, majd robotgép dagasztókarjával dolgozzuk össze a tésztát, dagasztani nem kell.

2 Lisztezett kézzel formázzunk kenyeret a tésztából sütőpapírral fedett sütőlemezre, vágjuk be éles késsel, és 200 °C-ra előmelegített sütőben süssük kb. 25-30 perc alatt készre.

#otthonmaradok