

Naturwell zsemle

kenyársütő gépben dagasztva és kelesztve

Ternai Gabriella receptje

2 közepes vagy 3 kisebb krumplit héjában tegyük fel főni.

A keverőtartályba tegyük:

- 3-4 evőkanál jó minőségű olajat vagy kókuszszírt
- 1 mérőpohár (2 dl) zabpelyhet
- 3 dl langyos (kb. 35°C-os) vizet



Külön tálba tegyük:

- 1 marék napraforgómagot
- 1 marék tökmagot
- 1 marék durvára vágott diót (nem kötelező)
- 1 evőkanál só (lehetőleg Himalája vagy tengeri só)
- 1 evőkanál sikért (szejtánt), de el is hagyható
- 1 evőkanál darált szezámagot
- 2 evőkanál darált lenmagot
- 2 evőkanál darált mákot

Utóbbi hármat géppel nagy fordulatszámra daráljuk nem túl finomra.

- 3 mérőpohár teljes őrlésű (tönköly)búzalisztet
- 2 mérőpohár fehér búzalisztet (a mérőpohár 2 dl-es)

(A hozzávalók – kivéve a liszteket – tetszés szerint használhatók vagy elhagyhatók. Mi minden itt felsoroltat felhasználunk a kellemes ízek és az értékes beltartalom miatt.)

Az egészet villával jól keverjük át, majd öntsük a keverőtartály tartalmára. Ezt követően 1 dl langyos vízbe tegyük fél teáskanál mézet, és morzsoljunk bele *harmad kockányi* friss élesztőt (az élesztő aktiválódását, „futtatását” a mézben lévő cukor segíti), majd a gép előmelegítési fázisának utolsó perceiben adjuk a tésztához. A közben megfőtt, majd langyosra hűlt, meghámozott és villával összetört krumplit szintén helyezük a tésztára.

A kenyársütő gépen az 1 óra 50 perces programot állítsuk be (amely melegen tartva összekeveri és megkeleszti a tésztát; TEIG = tészta). Ha a gépben a tészta a másfél-kétszeresére kelt, vegyük ki a tartályból, lisztezett deszkán gyúrjuk át és tenyérrel nyomkodjuk szét kb. 1.5-2 cm vastagságúra, majd pogácsaszaggatóval készítsünk belőle zsemleformákat (akár kifliformát is készíthetünk).

A zsemleket tegyük sütőpapírral bélelt tepsibe, majd helyezzük a sütőbe. 180°C-on kb. 20-22 perc alatt elkészül. A zsemle akkor jók, amikor úgy érezzük, hogy a teteje már kissé ropogós és az alja már nem puha, hanem szinte „kopogtatható”. Egy kis gyakorlattal és tapasztalattal a sütőből kiszivárgó illat alapján is lehet majd tudni, hogy mikor készültek el a tápláló és finom zsemlek.

Természetesen kenyársütő gép nélkül, kézzel dagasztva, továbbá kenyér vagy kifli formában is el lehet készíteni a „zsemleket”.

Naturwell zsemle csicsókával

kenyérsütő gépben dagasztva és kelesztve

Csiszár Miklós receptje

A keverőtartályba tegyük:

- 1 mérőpohár (2 dl) zabpelyhet
- 3-4 evőkanál jó minőségű olajat vagy kókuszszírt
- 2.5 dl langyos (kb. 35°C-os) vizet

Külön tálba tegyük:

- 1 marék napraforgómagot
- 1 marék tökmagot
- 1 evőkanál só (lehetőleg tengeri vagy Himalája só)
- 1 evőkanál darált szezámagot
- 2 evőkanál darált lenmagot
- 2 evőkanál darált mákot

Utóbbi hármat géppel nagy fordulatszámon daráljuk meg.

- 3 mérőpohár teljes őrlésű (tönköly)búzalisztet
- 2 mérőpohár fehér búzalisztet (a mérőpohár 2 dl-es)

(A hozzávalók – kivéve a liszteket – tetszés szerint használhatók vagy elhagyhatók. Mi minden itt felsoroltat felhasználunk a kellemes ízek és az értékes beltartalom miatt.)

A külön tál tartalmát villával jól keverjük át, majd (egyelőre) a felét öntsük a keverőtartály tartalmára. Erre helyezük az 1 dl langyos vízben futtatott élesztőt (lásd a *Naturwell zsemle* receptjénél), majd öntsük rá a tésztakeverék másik felét.

Indítsuk el a kenyérsütő gépen az 1 óra 50 perces programot (amely melegen tartva összekeveri és megkeleszti a tésztát; TEIG = tészta). Eközben 3-4 gumó csicsókát tisztítsuk meg (meghámozni nem szükséges), majd kockákra vágva, jól mixeljük össze. A folyékonyra vált sűrű keveréket öntsük rá a tészta tetejére.

Ha a gépben a tészta a másfél-kétszeresére kelt, vegyük ki a tartályból, lisztezett deszkán gyúrjuk át és tenyérrel nyomkodjuk szét kb. 1.5-2 cm vastagságúra, majd pogácsaszaggatóval készítsünk belőle zsemleformákat. A zsemleket tegyük sütőpapírral bélelt tepsibe, majd helyezzük a sütőbe, ahol 180°C-on kb. 20-22 perc alatt halványbarnára sülnék. A zsemlek akkor jók, amikor a teteje már kissé ropogós és az alja nem puha, hanem szinte „kopogtatható”. Egy kis gyakorlattal és tapasztalattal a sütőből kiszivárgó illat alapján is el lehet dönteni, hogy mikor készültek el a zsemlek.

Természetesen kenyérsütő gép nélkül, kézzel dagasztva, továbbá kenyér vagy kifli formában is el lehet készíteni a „zsemleket”.

▪ *Megjegyzés:* a recept annyiban tér el a *Naturwell zsemle*től, hogy burgonya helyett csicsóka kerül a kenyértésztába, amelytől a zsemle illata és íze különleges aromát nyer. Mivel a burgonya főzési ideje kiesik, és a csicsóka tisztításához és mixeléséhez nem szükséges sok idő, ez a zsemle valamivel gyorsabban készíthető el.



Élesztő nélküli répás kifli

Ternai Gabriella receptje

▪ Különleges ízvilágot adó, tápértékben gazdag étel. A receptben említett gőzölés kiemeli a répa édes ízét, amely egyedi aromát kölcsönöz a kiflinek. Reggelinél, vacsoránál – de ebédnél is – a kenyér összetettebb és különlegesebb alternatíváját jelentheti.

Alaptészta:

- 30 dkg héjában főtt, áttört krumpli
- 50 dkg bio tönkölyliszt (bioboltban beszerezve vagy a gabonát konyhai malommal megőrölve)
- 20 dkg hajdinaliszt (bioboltban beszerezve vagy a gabonát konyhai malommal megőrölve)
- 1 dl minőségi étolaj vagy hidegen sajtolt olívaolaj
- 2.5 dl langyos víz
- 3 evőkanál szezámso (vagy 1 evőkanál só és 2 evőkanál őrölt szezámag)
- 1 csapott teáskanál szóda bikarbóna (esetleg friss citromlével meglocsolva)

Töltelék:

3-4 szál sárgarépa, amit meghámozva, majd 8-10 cm hosszú darabokra vágva, „egészben” hagyva kevés vízben (inkább gőzben) megpárolunk. Ha nagyon vastag a répa, hosszában el lehet felezni.

A tészta hozzávalóit összekeverjük, és alaposan átgyúrjuk, mely által egy könnyen kezelhető tésztát kapunk. A tésztát kis adagokban vékonyra nyújtjuk, majd késsel (a répánál kétszer nagyobb téglalap) formákra vágjuk. A répát úgy „csomagoljuk” a tésztába, ahogy a szilvás gombócnál is tesszük, csak itt a „gombócok” hosszúak lesznek. Előmelegített sütőben 180-200°C-on készre sütjük.

▪ Ha marad a tésztából, abból tenyerünkben golyókat formálva, majd kissé meglapítva pogácsát süthetünk, amelynek tetejére előzőleg (ízlés szerint) kömény-, tök-, napraforgó- vagy szezámagot szórhathunk.

▪ Ha édes ízre vágyik, a tészta egy részéből almástáska is készíthető › lásd a Receptek között!



Reggeli bucik

Juhász Zsolt receptje

Hozzávalók

- ½ liter víz
- 70 dkg teljes kiőrlésű liszt (2/3-ad)
- 30 dkg fehér liszt (1/3-ad)
- 1/16-od mennyiségű élesztő
- 1 kávéskanál búzasikér
- ½ mokkáskanál stevia (1 teáskanál cukor helyett)
- 2 kávéskanál só
- 2 evőkanál olívaolaj vagy ugyanennyi kókuszszsír
- 5 dkg hántolt napraforgómag (ízlés szerint)
- 1 marék tökmag (ízlés szerint)

Az élesztőt 1 dl vízben megfuttatjuk (majd kb. 5 percig állni hagyjuk). A kenyérsütő gép tepsijébe beleöntjük az olajat, majd hozzá tesszük a sikért és a lisztet. A megfuttatott élesztőt a maradék vízzel szintén hozzáöntjük. A sót, a napraforgómagot és a steviát a legfelülre tesszük.

1-1½ órás dagasztás/kelesztés programon elindítjuk a kenyérsütő gépet. Ha elkészült, kivesszük a gépből és a tésztából kézzel kis kifli alakú formákat készítünk. Aljukat és tetejüket enyhén belisztezzük, majd meleg (30-40°C-os) helyen 10-15 percig kelni hagyjuk (a legjobb szabályozható hőfokú sütőbe helyezni erre az időre).

A megkelt kifliket sütőpapírral bélelt tepsibe helyezve, sütőben 180-190°C-on kb. 20 perc alatt ropogósra sütjük, majd hűlni hagyjuk. A kiflik akkor vehetők ki a sütőből, ha kesztyűvel egyet kiemelve közülük, az alját megütögetve egy kicsit már kopogó hangot ad. Így ropogósabb lesz. Egy idő után már a sütőből kiszivárgó illat alapján is megérezzük, hogy mikor készülnek el az ízletes bucik.



Sok örömet kívánunk az ízletes és tápláló kenyérfélék fogyasztásához!