

FALUSI ROZSKENYÉR

1
ADAG

Hozzávalók:

- 270 g Mevalia Bread Mix
- 40 g rozsliszt
- 6,6 g só
- 170 ml víz
- 12 g friss élesztő vagy
6 g Dr. Schar szárított
élesztő

Elkészítés:

1. Tegyük a Mevalia Bread Mix lisztkeveréket, a rozslisztet és a sót egy nagyobb tálba, és keverjük alaposan össze. Közben egy kisebb tálkában oldjuk föl az élesztőt a vízzel, és adjuk hozzá a lisztes keverékhez.
2. Gyúrjuk az egészet sima tésztává. Ha kész, készítsünk belőle cipót és sima felületen (vágódeszka, asztal stb.) fedjük le nedves konyharuhával, majd 15 percig hagyjuk szobahőmérsékleten pihenni.
3. 15 perc elteltével gyúrjuk át a tésztát, és további 15 percig pihentessük. Ezután ismét átggyúrjuk, de ezúttal 90 percig hagyjuk állni.
4. Ezután formázzuk óvatosan a tésztát, hogy levegős maradjon. Ha a tészta ragadósá válik, szórjuk meg egy kevés Mevalia Bread Mix lisztkeverékkel, vagy rozsliszttel.
5. Ha megformáztuk a tésztát, nedves konyharuhával letakarva pihentessük 60 percig. Közben a sütőt 250 °C-ra előmelegítjük, és 10 percig sütjük. Azután csökkentjük a hőmérsékletet 200 °C-ra, és további 20-25 perc alatt készre sütjük. Fogyasztás előtt hagyjuk kihűlni.

Jó étvágyat kíván a PKU Maestro!

Teljes adag

Energia - 1 088 kcal

7,6 g Fehérje

278 mg Phe