

Chia bagetky

Počet porcí: 5

Doba přípravy: 35 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Nejprve si do mísy nalijeme 250 ml vlažné vody do které namočíme lžici chia semínek, necháme odležet minimálně 40 minut. Ve druhé míse si nachystáme kvásek z 50 ml teplé vody, do které rozdrobíme čerstvé droždí a lžičku cukru-necháme vzejít kvásek. Po 40 minutách do mísy ve které jsou nabobtnalá chia semínka, sůl a kvásek, vše vyhněteme do jemného těsta a nakonec přidáme lžici oleje a znovu vyhněteme. Těsto necháme v míse na teplém místě přikryté utěrkou, sáčkem nebo poklopem kynout cca 50 minut. Až těsto zdvojnásobí svůj objem je nachystané na překládání. Těsto vyklopíme na vál a překládáme od kraje ke středu celkem cca 3x, mouku používáme na podmučení minimálně. Z těsta vytvoříme váleček, který si rozkrojíme na 6 dílků a z každého dílku vytvoříme malý váleček, který vložíme na pečicí papír a necháme zakryté utěrkou kynout cca 30-40 minut. Mezi tím si zapneme troubu na 240°C a dolů vložíme bud starý plech nebo zapékací mísu s vodou. Až jsou bagetky pěkně nakynuté a trouba s vodou rozpálená, bagetky si nařežeme aby nepopraskaly a postříkáme vodou a vložíme do trouby. Necháme 5minut v troubě aby se zapařily, po 5ti minutách vytáhneme mísu nebo plech s vodou a snížíme teplotu na 200°C a dopékáme. Jak zružoví a zní na poklep dutě jsou hotové. Ihned po vydělání z trouby klademe na mřížku aby vychladly, porcujeme nebo mrazíme až jsou úplně vychladlé.

Ingredience

- **Jedlá sůl** - 5 g
- **Olivový olej** - 10 g
- **Pitná voda nesycená** - 250 g
- **Cukr krystal** - 5 g
- **Směs na pečivo 1000 g** - 220 g
- **Rýžová mouka bez lepku 1000 g** - 30 g
- **Čerstvé pekařské droždí 42 g** - 12 g
- **Chia semínka 100 g** - 10 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

