

Naturwell zsemle

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

Sok örömet kívánunk a saját készítésű zsemlek fogyasztásához!