

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 sót (lehetőleg tengeri vagy Himalája sót)
- 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 folyékonyvá 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 zsemléket tegyük sütőpapírral bélelt tepsibe, majd helyezzük a sütőbe, ahol 180°C-on kb. 20-22 perc alatt halványbarnára sülnek. 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 „zsemléket”.

Megjegyzés: a recept annyiban tér el a *Naturwell zsemlettől*, 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.

Sok örömet kívánunk az ízletes és tápláló zsemlek fogyasztásához!