

BRAMBOROVO ŠPALDOVÉ HOUSTIČKY

12 kusů

Postup:

Smícháme vlažné mléko s vlažnou vodou a vmícháme droždí. V míse smícháme obě mouky, brambory, sůl, mletý kmín, rozpuštěné máslo a přilijeme mléko s vodou a droždím. Zaděláme vláčné těsto a necháme cca 45 minut kynout na teplém místě.

Vykynuté těsto rozdělíme na 12 dílů. Z každého dílu upleteme houstičku. Naskládáme na plech a necháme ještě 10 minut kynout. Rozmícháme si bílek s olejem a potřeme každou houstičku. Nakonec posypeme celým kmínem.

Troubu si předehřejeme na 180 °C, vložíme houstičky a pečeme cca 25 minut podle typu trouby.

Potřebujeme:
 400 g špaldové mouky
 300 g hladké pšeničné mouky
 300 g uvařených
 nastroubaných brambor
 200 ml mléka
 150 ml vody
 50 g rozpuštěného másla
 30 g droždí
 2 lžičky himálajské soli
 1 lžička mletého kmínu
 celý kmín na posypání
 houstiček
 1 bílek z domácího vejce
 1 lžička oleje na potřeni



Špaldová mouka

Špaldá, ze které se mele špaldová mouka, je druh nešlechtěné pšenice. Taková prababička klasické pšenice. Pěstovala se už v prastarém Egyptě. Od jejího pěstování se postupem času upustilo díky vyšším výnosům z klasické šlechtěné pšenice.

Proč používat raději špaldovou mouku? Je to proto, že špaldová mouka je odolnější proti škůdcům a nevzniká tedy nutnost tolika postřiků. Její pěstování je tedy ekologičtější, a to také díky tomu, že nereaguje na umělá hnojiva. To znamená, že hnojení umělými hnojivy nemá vliv na její výnosy.



Špaldová mouka obsahuje méně lepku než klasická pšeničná mouka a má vysoký obsah vlákniny.

Obsahuje bílkoviny, sacharidy a nenasycené mastné kyseliny. Z minerálů bořčík, zinek, vápník, fosfor, draslík, vitaminy skupiny B, vitamín A a E.

