

## Návod na upečenie mäkkého chlebíka.

V tomto upravenom recepte, oproti pôvodnému zvýšením Guarovej gummy z 5g na 10 g sa docielilo zvýšené viazanie vody, čo v konečnom dôsledku robí chlebík oveľa mäkkším.

Zásady :

1. Podarí sa to, hoci možno nie na prvýkrát.
2. Pri pečení vždy dávajte studenú vodu.
3. Droždie práškové 10 g na 500g múky, nie menej.

Na pečenie používam domácu pekárňu Zelmer 1000, program 6.

Suroviny : 500 g múky od firmy Novalin napr. Promix CH, T, Uni (napr. [www.celishop.sk](http://www.celishop.sk) alebo v lekárni na recept od gastroenterológa, kedy je cena potom nižšia ako v obchode)

550 - 575 ml vody (pozor vždy dať najprv 500 ml a potom počas miešania pridávať podľa potreby)

45 g Fíbra - jedná sa o zemiakovú vlákninu [www.celishop.sk](http://www.celishop.sk) ak na začiatok nemáte upečiete aj bez toho, sú to tri polievkové lyžice alebo tri veľké odmerky, ktoré sú pribalené pri pekárni Zelmer 1000

10 g Guarová guma 2 kávové lyžičky resp. 2 malé odmerky [www.celishop.sk](http://www.celishop.sk)

2,5 až 5 g NaCl alebo Morskej soli. (množstvo soli možno zvýšiť až na 7,5 g ale pozor na tlak krvi)

10 g medu - na predstavu jedna kávová lyžička poriadne obtočená, (ak máte diabetes potom fruktóza) – med od včelára nie z obchodov

10 g práškového droždia Labetta (Tesco) tzn. 1 a pol vrecka.

pár kvapiek olivového oleja

### Postup prípravy:

Pierkom namočeným v olivovom oleji potrieme lopatku domácej pekárne (aby sa nám dobre vybrala po dopečení) a tiež vnútorné steny nádoby, kde sa bude piecť. Tekuté substancie (voda s medom) zmiešame extra a dáme do nádoby na pečenie. 425 ml vody a zvyšok vody asi 50 ml si necháme v odmerke pripravenej na neskoršie dolievanie. Extra v nádobe (pozor danú nádobu ani pekárňu nemôžete používať na iné veci v domácnosti, lebo na klinické prejavy postačujú stopové množstva lepku) **zmiešame** múku s prísadami, a potom ich dáme naberačkou do pekárne, kde už máme vodu s medom. Zapojíme pekárňu do elektriny, načo ona zareaguje radostným pípnutím, že jej elektrina chutí. Nastavíme program na č. 6, lopatka sa začne otáčať. Do rúk vezmeme varechu, ktorá má na konci rovnú hranu a pomôžeme pekárni pri miešaní, s možnosťou dolievania malého množstva vody (minimálne 25 ml). Aby nám cesto dobre vykyslo, je potrebné aby cesto nebolo riedke na jednej strane, ale na druhej strane ani nebolo múkové.

### Rady :

- Voda sa používa vždy studená, aby sme oddialili začiatok kvasenia cesta, do doby kým budú substancie premiešané.
- Cesto vykysne dobre vtedy, ak zväčší svoj objem 1,5 až 2x. Kvasenie môžeme podporiť na začiatku pečenia pridaním väčšieho množstva medu a v procese pečenia zase tým, že predĺžime dobu kvasenia. Doba kvasenia sa dá predĺžiť tým, že po skočení kvasenia (rise), aby nezačalo pečenie (bake) vypneme za cca 10-15 min pekárňu. Potom ju opäť zapojíme a zvolíme program č. 10 pečenie (bake).
- Chlebík ma po dopečení prepadnutý stred. Táto situácia nastáva vtedy, ak kvasenie začalo veľmi skoro a cesto bolo riedke. Pomôže spraviť hustejšie cesto.
- Po 5-6 mes. používania pekárničky, odporúčam od spodu rozbrať nádobu na pečenie a kvapnúť olivový olej. Predídete tým spáleniu motora a docielite dlhšiu životnosť. Pekárničky, ktoré majú ložisko nie je treba mazať.

### Záver:

Po dopečení chlebík vyklopíme do tkanej utierky a necháme ho vychladnúť. Ak množstvo chleba nestačíme skonzumovať do 48 hodín, tak časť z neho si nakrájame a odložíme do mrazničky na neskoršiu konzumáciu. Za cenné rady čo môže a nemôže celiatik, týmto ďakujem a požehnanie vyprosujem, pani Lenke Macovej.

Dr. Anton Ján Potanko