

Recept z kuchyne Ley

Zeleninový "chlieb"

Počet porcií: 4

Príprava: 20 min

Pečenie: 40 min



Postup:

1. Rúru zapneme na 180°C. Plech na pečenie (cca 20x40 cm) vystel' papierom na pečenie.
2. Do misky nasyp múku, psyllium, sódu a soľ. Premiešaj.
3. Pridaj vajíčka, nastrúhanú zeleninu, vodu a olej. Premiešaj. Postupne pridaj nasekanú listovú zeleninu a bylinky a rukou dobre premiešaj.
4. Cesto prelož do pripraveného plechu a rukou uhlad' povrch. V druhej miske zmiešaj ingrediencie na posýpku, teda: mandle, med, olej a soľ. Zmesou rovnomerne posyp povrch cesta.
5. Daj piecť do rúry na 40 - 45 minút. Čas spoznáš podľa nádherne zlatistého povrchu.

Moje tipy k receptu nájdeš na webe:

[Zeleninový chlieb](#)

Ingrediencie:

- 2 hrnčeky mandľovej múky (alebo mixovaných mandlí)
- 4 PL psyllium
- 1 a 1/2 ČL jedlej sódy
- 1 ČL soli
- 1/2 hrnčeka olivového oleja
- 1/2 hrnčeka vody
- 3 vajíčka (alebo vegan "vajíčka")
- 2 hrnčeky nastrúhanej zeleniny (vhodné možnosti: tekvica/ cvikla/ mrkva/ batáty)
- 4 veľké hrste nasekaných zelených listov (napr. kel/ vňať z cvikly/ kalerábu/ mrkvy/ petržlenu)
- bylinky (podľa chute... u mňa vyhráva tymián)
- + posýpka: hrst nasekaných mandlí + 2 PL medu + štipka soli

Moje vychytávky:
