

KORUZNI KRUH

1. V skledo stresemo 250 g koruzne moke in jo prelijemo z vročo vodo. Z metlico dobro premešamo, da razbijemo vse grudice. Pustimo, da se ohladi.
2. V 0,5 dl mleka nadrobimo ½ kocke svežega kvasa (ali 1 vrečko suhega kvasa). Dodamo 1 žličko sladkorja. Vse skupaj premešamo in pustimo, da vzhaja 15 minut.
3. V drugo skledo stresemo 500 g bele moke, ki jo solimo z 2 žličkama soli. Premešamo s kuhalnico in čezenj zlijemo ohlajeno mešanico koruzne moke in vode. Dodamo kvas in vse skupaj premešamo s kuhalnico.
4. Mešanico zamesimo v testo. Če je testo preveč tekoče ali se prijema na prste, dodamo še malo bele moke.
5. Testo dobro pregnetemo in vrnemo v skledo ter premažemo z žlico olja. Pustimo, da vzhaja 40 minut.
6. Pečico prižgemo in nastavimo na 200 °C. Vanjo postavimo pekač, v katerem se bo pekel kruh (če pekač predhodno ogrejemo, se nam kruh nanj ne bo prijel).
7. Na delovno površino potresemo žlico koruzne moke in jo razporedimo. Nanjo položimo naše vzhajano testo ter ga malo povaljamo, da se moka nanj prime iz vseh strani. Testa več ne gnetemo. Oblikujemo hlebček ali štručko.
8. Testo preložimo na pekač iz pečice. Pekač pokrijemo. Zaradi pokritega pečenja kruh na vrhu dobi lepe razpoke.
9. Pokrit kruh pečemo 35 minut, nato pekač odkrijemo in pečemo naprej odkritega še 30 minut.

LEPINJE S SEMENI



<https://oblizniprste.si/slastni-kruh/lepinje-s-semeni/>

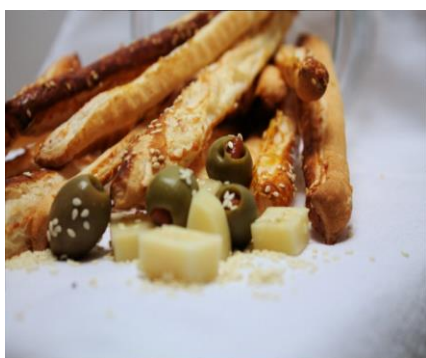
1. V skledo zlijemo 330 ml na 50 °C ogrete vode, 3 velike žlice oljčnega olja, 1 žličko soli, 600 g gladke bele moke, 2 žlici sladkorja in 1 vrečko suhega kvasa.
2. Vse sestavine premešamo in pregnetemo tako, da dobimo gladko testo. Če se testo lepi, ga potresemo z moko.
3. Testo nato za 1 uro pustimo v pokriti posodi in na toplem, da vzhaja.

4. Testo postavimo na pomokano površino in ga oblikujemo v podolgovato štručko. Oblikovano štručko razrežemo na 6 do 8 enakih delov in vsak del posebej oblikujemo v lepinjo. Lepinjo položimo na pekač, obložen s peki papirjem.
5. Na vsako lepinjo posipamo lanena ali sezamova semena ter dodamo košček margarine.
6. Pečico segrejemo na 50 °C in pustimo 15 do 20 minut, da testo še enkrat vzhaja.
7. Nato dvignemo temperaturo pečice na 160 °C in pečemo 30 minut.
8. Lepinje nato vzamemo iz pečice ter jih pokrijemo z navlaženo kuhinjsko krpo ter pustimo, da se ohladijo.

DOMAČE POLNOZRNATE SIROVE ŠTRUČKE

1. Iz 0,5 kg polnozrnate moke, žličke soli, žlice sladkorja, vrečke suhega kvasa, 3,5 dl mleka in dveh žlic oljčnega olja zamesimo testo, ki naj vzhaja približno 45 minut.
 2. Iz testa oblikujemo štručke (njihovo število bo približno 10), ki jih pustimo vzhajati še 15 minut.
 3. Razžvrkljamo jajce in ga premažemo po štručkah.
 4. Na štručke položimo rezino manj mastnega sira.
 5. Pečemo 20 minut na 200 °C.
 6. Ko so štručke pečene, jih pokrijemo s kuhinjsko krpo.
- Namesto sira lahko uporabimo tudi mak, sezam, lanena semena.

HRUSTLJAVE PALČKE S SIROM IN SEZAMOM



<https://oblizniprste.si/slastni-prigrizki/hrustljave-palcke-s-sirom/>

1. 80 g manj mastnega sira naribamo. Jajce ločimo na rumenjaki in beljak ter rumenjaki razžvrkljamo z vilico.
2. Delovno površino rahlo pomokamo in nanjo pripravimo listnato testo.
3. Testo razrežemo na polovico ter obe polovici namažemo z beljakom.

4. Po eni polovici potresemo nariban sir. Pokrijemo z drugo polovico testa ter z valjarjem stisnemo polovici skupaj z vseh strani.
5. Testo nato narežemo na trakove ter jih preložimo na pekač. Med njimi pustimo nekaj prostora, saj med peko palčke narastejo. Trakove namažemo z rumenjacom ter posujemo s sezamovi semeni ali makom.
6. Pečemo 15 do 20 minut na 180 °C.

<https://drustvo-stigma.si/uravnotezena-zdrava-prehrana-in-zdrava-hrana/>