

Grahamky



Obtížnost: 

Čas přípravy: 40min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 1h 10min , Porce: 1

2305 kalorií , **0 g** cukrů , **70 g** tuků , **50 g** bílkovin

Autor: linkinkatka

Odkaz: <https://srecepty.cz/grahamky>

Příprava

Vypracujeme těsto jako na buchty a bez kynutí tvoříme lžičkou bochánky na plech vyložený papírem na pečení. Ihned pečeme v hodně vyhřáté troubě cca 20 min.



Tip k receptu

V původním receptu je 1/2 l vody, ale dala jsem jen 400 ml a zdálo se mi to akorát. Asi dost záleží na druhu mouky. Před pečením i po vytažení z trouby jsem potřela vodou.

Ingredience

- ✓ 1/2 kg celozrné mouky Graham
- ✓ 1 lžička soli
- ✓ 4 lžíce oleje
- ✓ 1 kostka droždí (kvasnice)
- ✓ 1/2 lžičky cukru
- ✓ 400 ml vody
- ✓ Dále dle chuti: obilné klíčky, sezam, lněné semínko, slunečnicové semínko, vlašské ořechy, kmín

Kategorie

Finančně nenáročná, Pečivo a produkty domácí pekárny