

Vlněné knedlíky - z mikrovlnky



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 7min
Celkový čas: 27min , Porce: 4

1381 kalorií , **0 g** cukrů , **39 g** tuků , **34 g** bílkovin

Autor: Roxana

Odkaz: <https://srecepty.cz/vlnene-knedliky-z-mikrovlnky>

Příprava

Včerejší rohlíky nakrájíme na kostičky a vsypeme do mísy. Přisypeme hrnek mouky, přidáme vejce, olej a sůl. Odlejeme asi 1/3 mléka a přidáme droždí (možno s trochou cukru). Necháme vykynout. Přidáme do mísy, přilijeme zbytek vlažného mléka. Vymícháme a necháme mírně vykynout. Někdy mouky přidávám, těsto se mi zdá příliš řídké - je to také podle druhu mouky. Dáme do silikonové formy (možno bábovka či srnčí hřbet) a dáme "vlnit" do mikrovlnky na 7-8 minut, dle velikosti. Dělam to podle počtu strážníků - volím velikost hrnečku a pak i délku vlnění.

Tip k receptu

Dá se dělat i s kypřicím práškem. Od chvíle, kdy jsem tento recept získala jsem jinak knedlíky snad už nedělala, vždy se povedly, jsou rychle hotové, neoslizlé, neumažu hrnec na nádobí, nepřeteče mi voda, nehlídám hodiny, kdy s nimi ven....nemohu si je vynachválit. I když není těsto moc vykynuté a spěchám, přesto mi nakynou během vaření a jsou dobré. Původní recept byl bez vajíčka, já ho dávám, zdají se mi lepší. Co se fotek týče, tak se mi POPRVÉ NEPOVEDLY, takže zákon schválnosti neklamal, měli jsme je s čuťama a foto forem, ve kterých je dělám, teď už jen v srnčím hřbetu.

Ingredience

- 1 hrneček polohrubé či hrubé mouky
- 2 rohlíky
- 1 hrneček mléka
- 1/2 balení droždí (kvasnice)
- 1/2 lžičky soli
- 1 vejce
- 2 lžíce oleje

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Diabetická, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Jídlo na každý den, Rodina, Příloha

