

CHAŁKA ORKISZOWA

| | | | | | |
|---------------|----------------------|-----------------|----------|-------------|------------|
| Liczba porcji | Czas | Liczba kalorii | Białko | Węglowodany | Tłuszcze |
| 12 os. | 2 godz.15 min | 197 kcal | 7 | 36.3 | 5.1 |

Lekko słodka (mimo, że praktycznie bez cukru), z chrupiącą i słodziutką kruszonką. Nie ma nic lepszego od zapachu drożdżowego pieczywa w całym domu! Jeśli tak, jak my uwielbiacie wypieki drożdżowego to koniecznie musicie spróbować tej chałki! A jeśli dodamy, że jest ona zdrowszą wersją tej, której smak pamiętacie z dzieciństwa, to chyba długo nie będziemy musieli namawiać Was do jej zrobienia! To teraz pytanie, kto jest tym szczęściarzem i ma drożdże? ;)

SKŁADNIKI

- 500g mąka orkiszowa jasna
- 25g drożdże
- 1 łyżeczka cukier
- 250ml mleko 0,5%
- 45g masło
- 50g erytrytol
- szczypta sól
- Kruszonka:
 - 20g mąka orkiszowa jasna
 - 15g masło
 - 20g erytrytol
- Dodatkowo:
 - 1/2 sztuki białko jaja

PRZYGOTOWANIE

1. W małej misce przygotuj zaczyn, mieszając drożdże, łyżeczkę cukru lub glukozy z odrobiną letniego mleka.
2. Zaczyn odstaw na 15 minut do wyrośnięcia.
3. W drugiej misce wymieszaj mąkę z erytrytolem i szczyptą soli.
4. W kubku wymieszaj letnie mleko z rozpuszczonym i przestudzonym masłem, dodaj go razem z zaczynem do mieszanki mąki.
5. Zagnieść elastyczne ciasto, które po ok. 5-8 minutach wyrabiania będzie ładnie odchodziło od rąk.
6. Uformować kulę, przykryć lnianą ściereczką i odstawić na 1h w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.
7. W tym czasie można wyrobić kruszonkę. Mąkę rozetrzeć z erytrytoem i zimnym masłem.

8. Po upływie czasu wyjąć z miski wyrośnięte ciasto i podzielić na 3 równe części. Z każdej uformować wałek i przełożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Następnie zapleść drożdżowy warkocz.
9. Odstawić ponownie w ciepłe miejsce tym razem na 30 min.
10. Następnie posmarować chałkę roztrzepanym białkiem i obsypać kruszonką.
11. Piekarnik nagrzać do 190 stopni i piec chałkę ok. 30-35 minut.