

Kváskové kreky

60 g žitného kvásku
180 g vody
180 g žitné (celozrnné) mouky
30 g oleje
1 lžička soli
150 g žitné chlebové mouky
sůl, semínka a koření na posyp

Kvásek s vodou a celozrnnou moukou pečlivě rozmícháme a necháme při pokojové teplotě 6 až 12 hodin prokvasit. Poté přidáme olej, sůl a žitnou chlebovou mouku a pečlivě prohněteme. Zabalíme do potravinářské fólie a necháme aspoň půl dne v chladu odležet. Vůbec nevádí i 2 dny :-)

Po odležení rozdělíme na 2 až 3 části, rozválíme na co nejtenší placku, ideálně max. 2 mm. V případě potřeby při rozvalování podsypáváme žitnou moukou. Celou placku přeneseme pomocí válečku na pečicí papír na plechu a překrájíme rádýlkem na libovolné dílky. Před pečením orosíme, posolíme a pečeme při 180° C cca 15 až 20 minut do požadované barvy. Pokud okrajové dílky tmavnou rychle, odbereme je a dopečeme bez nich.

Chceme-li sypat kořením nebo semínky, doporučuji zaválet ještě před přenesením na plech.

Jsou to vlastně báječně navinulé chlebové křupavé kůrky, nestihnou navlhnout, ihned mizí :-D. Pokud potřebujeme uchovat, tak ve vzduchotěsné dóze.