

## Skořicové čtverečky

---

na rozkvas:

40 g žitného kvásku

80 g vody

80 g celozrnné pšeničné mouky

dále na těsto:

100 g vody (případně další podle savosti mouky)

60 g oleje

10 ml sladidla stévie (nebo 50 g medu či např. javorového sirupu)

2 lžičky skořice

špetka soli

300 g mouky (100 g celozrnné pšeničné, 100 g špaldové nebo pšeničné chlebové, 100 g běžné hladké)

na obalení:

3 polévkové lžíce hnědého moučkového cukru

1/2 lžičky skořice

Měla jsem chuť na něco podobného snídaňovým "zdravým cereáliím", ale po prostudování složení...

Takže tady je můj pokus sestavený z kváskových, populárních a vegan receptů:

Několik hodin předem necháme prokvasit rozkvas. Poté přidáme tekuté suroviny, pak sypké a uhněteme hladké nelepivé těsto. Hustotu korigujeme podle potřeby přidáním trošky vody nebo mouky. Těsto necháme zabalené v potravinářské folii v chladnu odležet. Poté rozdělíme na 4 až 5 částí a na pečícím papíře co nejtenčeji vyválíme. Rozkrájíme rádýlkem na čtverečky a pečeme ve vyhřáté troubě při 180 °C na horní a spodní ohřev asi 12-15 minut do lehounkého zhnědnutí.

Mezitím si v misce smícháme hnědý moučkový cukr se skořicí. Ještě horké čtverečky rozlámeme na jednotlivé dílky a obalujeme v cukru. Obalené čtverečky vrátíme na plech s pečícím papírem a po upečení celé dávky dáme dosušit do trouby (využijeme zbytkové teplo). Uchovááme ve vzduchotěsném obalu. Podáváme jako chroupání jen tak nebo k snídani nebo svačince s mlékem či jogurtem (ve vegan verzi rostlinným).