

## Kynuté knedlíky

---

Na kvásek:

150 ml vlažného mléka (nebo vody a 2 polévkové lžíce sušeného nápoje Zajíc sojový či pohankový či rostlinné mléko)

1 lžičky cukru

1/4 droždí (asi 10 g)

dále:

300 g polohrubé mouky

1 celé vejce (nebo 3 PL aquafaby či vody)

1/2 lžičky soli

Po vzejití kvásku pečlivě proděláme s ostatními přísadami těsto, které přikryté čistou utěrkou necháme v teple vykynout asi 3/4 hodiny. Pak na lehce pomoučeném prkénku vytvarujeme 2 šišky a ještě je necháme opět pod utěrkou 15 minut kynout. Vaříme na vlhkém pláténku položeném na pařáčku v páře pod pokličkou 15 až 20 minut. Po vyjmutí ihned propíchneme špejlí a nití krájíme na plátky.

Podáváme k omáčkám, zelí nebo plníme před vařením ovocem (pak dobu varu zkrátíme).

Vegan verze je bez mléka a vajec, mléko nahrazeno rostlinným a vejce vodou či aquafabou.

---

--- recepty od efči --- <http://www.hubatici.cz> ---