

# Celozrnné kváskové koláče



Tyhle nadýchané koláče jsou kupodivu stoprocentně z celozrnné mouky. Použila jsem pšeničnou plnohodnotnou Předměřickou, která obsahuje i klíčky. Příprava koláčů je sice jednoduchá, ale poněkud zdlouhavější, celozrnná mouka si to ovšem žádá. Co budeme potřebovat? Především je to tuhý celozrnný pšeničný kvásek:

50 ml vody

90 g celozrnné pšeničné mouky (doporučuji Předměřickou plnohodnotnou, z ní je chleba na fotkách, obsahuje i klíčky)

lžíce kvásku (může být klasický žitný stejně jako tuhý pšeničný)

Smícháme (v neděli večer) v tuhou hmotu a necháme v lednici přikrytý 5 dní zrát. Můžeme si současně připravit i kvásek na víkendový chleba – recept je [zde](#).

Po pěti dnech zaděláme základ těsta. Do mísy dáme kvásek natrhaný na kousíčky, 400 ml keфіru (třeba domácího z tibetské houbičky) a necháme asi 2 hodiny odpočívat. Pak přidáme trošku cukru a 475 celozrnné mouky. Těsto nebude příliš tuhé. Zamícháme, aby se vše dobře spojilo a zakryté dáme cca na 12 hodin do lednice.

Pak přidáme asi 100-150 g cukru, 2 žloutky, špetku soli a dobře zamícháme. Nakonec přidáme 60 g rozpuštěného, ale jen vlažného másla a dobře zamícháme. Dáme opět na cca 12 hodin do lednice.

Po 12 hodinách nanese těsto lžící na pečicí papír a na něj dáme náplň. Já jsem použila makovou, mletý mák svařený s mlékem, cukrem a kořením. Necháme ještě asi 2 hodiny kynout.

Koláče jsem pak vložila do studené trouby a po dosažení teploty pekla asi 20 minut na 200°C.



---