

Zdravější kváskový mazanec (s celozrnnou moukou)



nemusí být jen z kvasnic a bílé mouky

K Velikonocům patří mazanec neodmyslitelně. Pojdme si upéct jeho kváskovou a zároveň zdravější variantu.

Na 2 kousky budeme potřebovat: 200 ml mléka nebo kefíru (už jste si pořídili tibetskou houbičku? :-))

150 g třtinového cukru

2 žloutky, bílek na potření

50 g rozinek a trocha rumu na jejich namočení

lžičku hladového kvásku

75 g celozrnné pšeničné mouky

125 g špaldové mouky (nejlépe také celozrnné)

150 g hladké mouky

150 g polohrubé mouky (plus mínus :-))

75 g rozpuštěného vlažného másla

sekané mandle na posypání

Postup je kvůli celozrnné mouce podobný jako u Lažanského bochníku ([recept zde](#)).

1 krok: Lžičku hladového kvásku, klidně žitného, nechte rozkvasit se 100 ml mléka (ještě lepší je kefír z tibetské houbičky, na ten nedám dopustit) a 75 g celozrnné pšeničné mouky (i tento rozkvas lze nechat vzejít v lednici, pokud by chtěl někdo přípravu ještě trochu natáhnout ;-)).

2. krok: Přidejte 125 g špaldové mouky a dalších 100 ml mléka (nebo kefíru). Dobře zamíchejte a nechte zakryté v lednici pěkně odpočívat cca 12 hodin.

3. krok: Opatrně vmíchejte 150 g cukru, 2 žloutky, 150 g hladké a 150 g polohrubé mouky a velmi, velmi opatrně vmíchejte rozpuštěné, ale jen vlažné máslo (75 g). Promíchejte vařečkou tak, aby byly suroviny dobře spojené. Těsto by nemělo být příliš hydratované, ale ani nijak zvlášť tuhé, proto pokud se vám konzistence těsta nezdá, v této fázi buď nedávejte všechnu

mouku nebo naopak trochu přidejte (každá mouka jinak saje tekutiny). Vařečka už zde stačit nebude, takže tomu trochu pomozte rukama, ale nehněťte. Dejte opět na cca 12 hodin zakryté do lednice. Pokud je to možné, načasujte přípravu tak, aby v průběhu tohoto kroku bylo možné těsto překládat. Při překládání dodejte rozinky předem namočené v rumu. Nyní buďte opatrní na přidávání mouky – toho se snažte vyvarovat.

4. krok: Nyní vytvarujte mazanec. Opět se vyvarujte přidávání mouky. Vytvarovaný mazanec nechte kynout v lednici dalších 12 hodin. Máte-li pocit, že nebude držet tvar, nechte ho klidně kynout v ošatce, jen pozor na vysypávání.

5. krok: Po vykynutí potřete bílkem, posypte nasekanými mandlemi a pečte nejprve na vyšší teplotu, po chvíli ji snižte.

Krásné Velikonoce všem!
