

## ŽITNÉ VAFLE (4 KS)

- **2 vejce**, 30g žitná mouka
- sůl, olej, skořice, vanilka
- Oddělíme vejce. K bílkům přidáme 2 lžíce studené vody, špetku soli a vyšleháme sníh.
- Do sněhu přidáme postupně žloutky, mouku se skořicí, vanilku.
- Pečeme (kokosovém oleji) ve vaflovači, nebo na pánvi z obou stran.
- Podáváme s jogurtem, tvarohem, s restovanou zeleninou, ovocem.

## Z POHANKY

Palačinky nebo vafle, sladké nebo slané:

- **250g pohanky lámanky** namočíme do vody cca 400 - 500 ml na min 1 hodinu. Přidáme špetku soli, vanilku, 1 lžičku skořice a rozmixujeme. Necháme těsto uležet, ideálně přes noc. Hustotu těsta upravíme v závislosti od času namáčení.
- Do těsta můžeme rozmixovat 1 jablko.
- Doba pečení je delší, než klasické pšeničné těsto, ale má skvělou oříškovou chuť.

## CHLEBOVÉ PLACKY

- 250g mouky, 1/2 lžičky sody, 1 lžička soli
- Přidáme **150g jogurtu**, 2 lžičky oleje
- Hněteme, lepkavé těsto se stane měkké, elastické.
- Rozdělíme na 4 díly, rozválíme na oválné placky.
- Pečeme v troubě (nebo na pánvičce) prudce z obou stran. Zabalíme do utěrky.



# CHLEBA

CHLÉB A PEČIVO  
PALAČINKY A VAFLE

ŠTÍHLEJŠÍ DÍKY  
SNÍDANI

[WWW.MONIKAHEM.CZ](http://WWW.MONIKAHEM.CZ)