

Zdravé čapáty

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 16

- olej 1 lžíce
- hladká pšeničná mouka 250 g
- voda 200 g
- jemně mletá celozrnná mouka 250 g
- **podle chuti**
- mořská sůl 1 ks

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 16

Postup:

Mouky smícháme s mořskou solí, olejem a postupně přiléváme vlažnou vodu, až vypracujeme vláčné těsto. To důkladně prohněteme, rozdělíme na 16 dílů a každý z nich samostatně vyválíme na pomoučněném vále do placky.

Placky poklademe na rozpálenou suchou plotýnku, opékáme je 1 - 2 minuty z každé strany a poté uložíme do teplé trouby, kde se nafouknou.

Zdravé čapáty podáváme pomazané malým množstvím oleje samostatně i jako přílohu, hodí se například k salátům.