

Dalamánky

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: tatranka13



Suroviny

Porce: 8

- mouka hladká 200 g
- mouka žitná 200 g
- droždí 20 g
- voda 250 ml
- olej 3 lžíce
- sůl 1 lžička
- kmín drcený 1 lžička
- cukr 1 lžička

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 8

Postup:

Do mísy nasypeme mouky, uděláme důlek do kterého rozdrobíme kvasnice, pocukrujeme je a zalijeme cca. 100ml vlažné vody. Necháme kvasnice cca. 5 minut pracovat, poté přidáme zbytek surovin a vypracujeme vláčné těsto. Těsto necháme minimálně půl hodiny kynout. Poté rozdělíme na ideálně 8 kousků a vytvarujeme bochánky. Potřeme rozšlehaným vajíčkem a posypeme dle libosti kmínem / hrubozrnnou solí atp. Necháme na plechu cca. 10 min odpočinout a pečeme na 180°C 20 minut.