

PŠENIČNO-RAŽNÉ ŽEMLE

6 kusov

Postup:

Ražnú múku, kvások a vlažnú vodu vymiešame na hladké cestíčko a necháme cez noc na teplom mieste. Na druhý deň pridáme pšeničnú hladkú múku, soľ, rascu a necháme 3 až 4 hodiny na teplom mieste kysnúť. Preklopíme na pomúčenú dosku a rozdelíme na 6 častí. Z každej časti vytvarujeme žemľu. Poukladáme na plech, prikryjeme utierkou a necháme ešte 30 minút kysnúť na teplom mieste. Tesne pred pečením urobíme do každej žemle dva zárezy nožom.

Rúru predhrejeme na 200 °C, vložíme pripravené žemle a pečieme 10 minút. Potom znížime teplotu na 180 °C a pečieme ďalších 10 minút. Hotové vychladnuté žemle skladujeme zabalené v utierke.

Potrebuje:

300 ml vlažnej vody
300 g pšeničnej hladkej múky
150 g ražnej múky
50 g ražného kvásku
1 lyžičku himalájskej soli
1 lyžičku mletej rasce



Rasca

Rasca... niekomu sa môže zdať, že je to obyčajné korenie, ale omyl. Rasca je skutočný liek.

Rasca lúčna je dvojročná rastlina z čelade mrkvovité. Semená rasce obsahujú aromatickú silicu, ktorá pôsobí priaznivo na trávenie, srdce a pomáha pri bolestiach. Je to prírodná dezinfekcia čriev. Pomáha aj pri nadúvaní a neutralizuje ho.

Rasca obsahuje tuk, bielkoviny, sacharidy, omega-3 aj omega-6 mastné kyseliny a kyselinu listovú. Ďalej obsahuje vitamíny K, A, B, C a E,



z minerálov horčík, fosfor, vápnik, draslík, meď, selén, mangán, zinok a sodík.

Rasca podporuje správnu funkciu imunitného systému a chráni bunky pred voľnými radikálmi. Udržiava správny pomer cholesterolu v krvi. Pôsobí ako prevencia srdcových a cievnych ochorení. Znižuje vysoký krvný tlak.