

Špaldová mouka

Špaldová mouka se vyrábí z pšenice špaldy. Jelikož tento druh neprošel žádným typem šlechtění jako jiné obiloviny, zachovává si už po staletí **vysoký obsah vitaminů, minerálů a vlákniny**.

K výrobě mouky se používají celá zrna včetně obalové části, které obsahují největší množství cenných látek.

- Špalda je navíc velmi odolná proti škůdcům a není potřeba ji hnojit. Mouka z ní tak neobsahuje chemikálie.
- Na rozdíl od klasické bílé mouky nepatří „špaldovka“ mezi časté alergy.
- Pro většinu lidí je velmi **dobře stravitelná** a nezpůsobuje žádné trávicí obtíže.

(<https://www.bezhladoveni.cz/nedocenena-spaldova-mouka-a-jeji-ucinky-na-nase-telo/>)

Sýrové sušenky

Suroviny na těsto:

250 g špaldové celozrnné hladké mouky

250 g másla (nebo Hery)

250 g tvrdého sýru (30 – 45 %)

1 zarovnaná lžička soli

Na posypání:

1 x vajíčko

semínka chia, slunečnicová, sezamová...



Postup:

Máslo necháme změkknout (vytáhneme z lednice), sýr nastrouháme najemno a všechny suroviny na těsto smícháme a ručně vypracujeme těsto. Hroudu zabalíme do sáčku a necháme uležet v lednici na 1 hodinu (není nutné).

Z těsta vyválíme plát cca 0,5 cm vysoký a vykrajujeme vykrajovátkem třeba kytičky. Sušenky dáváme na plech vyložený pečícím papírem. Namažeme rozšlehaným vajíčkem a posypeme oblíbenými semínky. Pečeme v troubě cca 15 minut na 170 °C.

Sušenky vydrží v uzavřené nádobě i několik týdnů, ale kolik nemám ověřené, sníme je hned 😊.

