**Silikonova pečici forma na bagety LÉKUÉ**

Chléb je základní potravinou v srdci středomořské dietní pyramidy. Odborníci na výživu doporučují konzumovat 220-250 gramů chleba denně.

Chléb má nízký obsah tuku a vysoký obsah vlákniny, která je zdrojem zdravě důležitých sacharidů, bílkovin, minerálů a vitamínů.

Bílý chléb a celozrnný chléb jsou v stejních kaloriích, ale celozrnný chléb obsahuje více nerozpustné vlákniny, která pomáhá dobře fungovat střevu.

Pečte si svůj vlastní domácí chléb v troubě! Podle jednoduchých a originálních receptů! Vychutnejte si měkký domácí chléb kdykoli během dne!

Silikonová forma vytváří potřebnou vlhkost, takže chléb nevyschne a rovnoměrně se upeče. Má nepřilnavé vlastnosti, produkt snadno spadne ze stěn, a to i bez naolejování. Tvar je dokonale pružný a stabilní, díky čemuž je jeho používání co nejbezpečnější.

***Opatření***

Před použitím produkt umyjte. Na začátku používání je nutné formu lehce namazat tukem. Vhodné pro použití v mikrovlnných troubách a pecích, vhodné do myčky. Neumisťujte formu na otevřený oheň nebo přímo na zdroj tepla. Při pečení v troubě umístěte rošt uprostřed nebo na dno trouby. Gril by se neměl používat v mikrovlnných troubách, protože topné elementy mohou zničit tvar formy. Nepoužívejte drátěnku ani abrazivní čisticí prostředky. Kontakt řezacího kuchyňského nádobí s formou je zakázán.

***Návod k použití***

1. Vložte přísady do misky

2. Míchejte

3. Nalijte těsto do formy.

4. Nechte kynout

5 pečeme v troubě

6. Vychutnejte si domácí bagety!

***Klasická mini bageta***

***Složení***

155 g pšeničné mouky

3 g soli

92 ml vody

2 g čerstvých droždí

7 g cukru

PŘÍPRAVA

1. **Hnětení těsta**. Vložte všechny přísady do misky nebo těsta a promíchejte do hladka. Doporučujeme těsto hnětet podle pokynů na straně 36.(instrukce)

2. **Vydržet.** Těsto stočte do koule, přikryjte ručníkem a nechte 20 minut kynout.

3. **Výroba housek**. Po uplynutí 20 minut rozdělte těsto na čtyři porce po 65 g. Dejte jim kulatý tvar a nechte sedět dalších 20 minut. Potom vyvařte těsto a vraťte ho, abyste získali kulatou klobásu. Poté, co je všechno těsto vyloženo ve formě, rovnoměrně ho rozložte a znovu zakryjte utěrkou.

4. **Vytvořte těsto.** Těsto necháme kynout, dokud zdvojnásobí svůj objem (v závislosti na okolní teplotě to bude trvat asi 1 hodinu). Dobře uzavřené těsto lze také ponechat v chladničce při teplotě 4–6 ° C po dobu 12 hodin. Předehřejte troubu na 200 C (škrábání ze spodní a horní strany + konvekce) a rošt postavte doprostřed trouby.

5. **Pečení.** Před vložením těsta do trouby bagety lehce poprášte moukou. Tenkým nožem proveďte jeden nebo dva řezy na horní straně housek. Umístěte misku na rošt. Pečte chléb asi 18 minut. Nasaďte si rukavici, abyste se nespálili, vyjměte rošt spolu s formou z trouby. Není nutné vyjímat bagety z formy, protože forma je mikroperforovaná a chléb dobře dýchá. Za pár minut můžete začít ochutnávat!

***Bezlepkové mini bagety***

***Složení***

100 tg celozrnné mouky

55 g kukuřičné mouky

3 g soli

95 ml vody

15 g rýžové mouky

3 g droždí v prášku

4 ml medu

15 g lněného semínka

***Předvaření***

 1.Položte cereálie na plech.

 2. Plech vložte na 5 minut do trouby vyhřáté na 180 ° C.

 3. Před vařením nechte vychladnout.

***Vaření***

1. **Hnětení těsta**. Vložte všechny přísady do misky nebo těsta a promíchejte do hladka.
2. **Vydržet.** Těsto stočte do koule, přikryjte ručníkem a nechte 20 minut kynout.
3. **Výroba housek**. Po uplynutí 20 minut rozdělte těsto na čtyři porce po 73 g. Dejte jim kulatý tvar a nechte sedět dalších 20 minut. Potom vyvařte těsto a vraťte ho, abyste získali kulatou klobásu. Poté, co je všechno těsto vyloženo ve formě, rovnoměrně ho rozložte a znovu zakryjte utěrkou.
4. **Vytvořte těsto.** Těsto necháme kynout, dokud zdvojnásobí svůj objem (v závislosti na okolní teplotě to bude trvat asi 1 hodinu). Dobře uzavřené těsto lze také ponechat v chladničce při teplotě 4–6 ° C po dobu 12 hodin. Předehřejte troubu na 200 C (škrábání ze spodní a horní strany + konvekce) a rošt postavte doprostřed trouby
5. . **Pečení.** Před vložením těsta do trouby tenkým nožem proveďte jeden nebo dva řezy na horní straně housek. Umístěte misku na rošt. Pečte chléb asi 18 minut. Nasaďte si rukavici, abyste se nespálili, vyjměte rošt spolu s formou z trouby. Není nutné vyjímat bagety z formy, protože forma je mikroperforovaná a chléb dobře dýchá. Za pár minut můžete začít ochutnávat