



Зеленчукови питки

Съставки

- 500 г брашно
- 7 г мая
- 1 с.л. захар
- 100 г кашкавал
- 1 с.л. чубрица
- 20 г MAGGI Течен бульон Зеленчуков 160g
- 350 мл вода
- 10 г сусам
- 1 с.л. олио

Указания

1. Първата стъпка е смесването на сухите съставки. В дълбока купа се слагат брашното, маята, захарта, кашаквала и чубрицата. Разбъркваме ги много добре.
2. Вземаме една супена лъжица MAGGI® Течен зеленчуков бульон. Поставяме я в купа с водата и разбъркваме добре. Добавяме течността към сухите съставки.
3. Замесваме меко тесто. Не добавяйте повече брашно, омесете с влажни ръце или намазани с олио, ако лепне. Покрийте тестото със стреч фолио и оставете да си почине. Втасва около час, час и половина на стайна температура.
4. Поръсваме кухненския плот с брашно и от тестото оформяме на малки питки по 50 грама всяка. Получих около 17 питки. Поставете ги в тава с незалепващо покритие. Намажете ги с олио и поръсете със сусам. Сложете ги за 20 минути да втасат още веднъж.
5. Загрейте фурната на 180 градуса. Изпечете зеленчуковите питки на горен и долен реотан за 40 минути или печете до готовност.

0 мин.

17 питки

Въглехидрати	23.13 g
Енергия	141.45 kcal
Мазнини	3.84 g
Протеин	5.57 g