Zdravé řezy

Kategorie: Moučníky

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

Ingredience:
300 g polohrubé mouky
250 g cukru
3 hrnky ovesných vloček (nejlépe EMCO)
1-2 lžíce sody
1 vejce
0,25-0,5 hrnku slunečnicového oleje
750 ml podmáslí nebo kefíru (případně i mlékem zředěný jogurt)
další přísady podle varianty

Postup

Postup přípravy: Nejprve dobře smíchejte vše sypké a poté přidejte vše tekuté a opět dobře promíchejte, vzniklé těsto nalijte na vymazaný plech a uhlaďte, pečte při 180 °C cca 30-45 min. (záleží na tloušťce těsta)
Varianty: 1. Kakaový: přidáme 1-2 zarovnané lžíce kakaa (prášku) nebo 3-4 lžíce např. Granka apod., nahrubo nasekanou čokoládu - můžeme přidat i rozinky a posypat strouhanou čokoládou

2. Mocca: přidáme 6 lžic cappuccina, 2 lžičky rozpustné kávy, před vložením do trouby trochu posypeme rozpustnou kávou (ne moc, jen na ozdobu - bylo by to hořké).

3. Falešný ovocný: místo obyčejného podmáslí či kefíru použijeme jejich ochucené varianty nebo jogurtový nápoj

4. Sušený ovocný: přidáme nadrobno nasekané sušené ovoce (švestky, meruňky, ananas, papaya).

5. Ovocný: buď do suché směsi, nebo až když těsto rozprostřeme na plech, přidáme (posypeme) čerstvé ovoce (borůvky, jahody, třešně, rybíz).

6. Kokosový: přidáme 3-4 lžíce strouhaného kokosu, balíček vanilkového cukru, na plechu posypeme čokoládou nebo Grankem (labužníci mohou nahradit část podmáslí či kefíru smetanou -ale už to nebudou Zdravé řezy).

7. Dvojbarevný: hotové těsto rozdělte na dvě půlky a do jedné ještě přidejte 2 lžíce Granka, těsta pak můžete lít na plech najednou a jemně je promíchat (mramor) nebo nejprve jedno a na něj druhé (dvoupatrák) nebo si ustřihněte dostatečně široký kus pečícího papíru, dejte ho doprostřed plechu a nalijte na každou polovinu jeden druh těsta (když by těsto podtékalo proužek pečícího papíru přitiskněte ho k plechu).

8. S náplní: pokud uděláte těsto vyšší, můžete ho rozpůlit a naplnit např. (marmeládou, krémy, hustším pudinkem).