

Dýňový chlebíček



K podzimu dýně prostě patří, proto nemohou chybět ani dýňové recepty. Vyzkoušejte tento lehký dýňový chlebíček, který se hodí jak k polévce, tak k různým pomazánkám či sendvičům.

Porce: 1 bochník

Doba přípravy: 60 min

Označení: Vhodné pro vegetariány.

Ingredience

- 500 g pyré z dýně Hokaido
- 125 g hladké špaldové mouky
- 125 g pohankové mouky
- 50 g kukuřičné krupice (polenty)
- 1 kávová lžička jedlé sody
- 1 kávová lžička kypřicího prášku bez fosfátů
- 3 lžice nastrohaného parmazánu
- 2 kávové lžičky soli
- 250 ml sójového mléka
- dýňová semínka na posypání (cca 20-30 g)

Postup

1. Troubu si předehřejte na 180 °C. Obdélníkovou formu o velikosti zhruba 25x10 cm si vymažte olivovým olejem a vysypte lehce moukou.
2. Nyní si připravte mísu, do které postupně prosejte obě mouky, přidejte jedlou sodu a kypřicí prášek, polentu, sůl a parmazán. Směs promíchejte a poté přilijte sójové mléko a přidejte dýňové pyré. Vše důkladně promíchejte (případně podle konzistence přilijte ještě sójové mléko) a ihned přelijte do vymazané mísy. Posypte dýňovými semínky.
3. Pečte zhruba 50 min a ke konci zkontrolujte propečení pomocí špejle (liší se podle trouby).
4. Po upečení nechte vychladnout a poté podávejte.

- autor: Michaela Bebová
- www.biochemicka.cz
- zdroj fotky: Shutterstock.com