

Racuchy bez drożdży na zakwasie orkiszowym

Składniki

10 sztuk

150 g mąki orkiszowej 2000

100 g mąki owsianej (pół na pół zmielone płatki owsiane i otręby) ⁽¹⁾

¼ łyżeczki soli ⁽²⁾

100 g zakwasu orkiszowego

200 ml ciepłej (ale nie gorącej) wody

2 łyżki sproszkowanych daktyli lub pasty daktylowej ⁽³⁾

10 śliwek węgierek pokrojonych na ćwiartki lub połówki

Wykonanie

1. Wymieszać składniki suche.
2. Wymieszać składniki mokre.
3. Do mokrych składników dodać suche i delikatnie wymieszać.
4. Smażyć racuchy na suchej dobrze rozgrzanej patelni, do zrumienienia.

Wskazówki

⁽¹⁾ **mąka owsiana:** można ją zrobić tanio i szybko, mieląc połączone otręby owsiane (ok. 50%) i płatki owsiane (ok. 50%), np. 50 g otrębów owsianych i 50 g płatków owsianych

⁽²⁾ **sól:** my używamy soli himalajskiej, ale możecie użyć innej zdrowej soli – podobno stosunkowo mało szkodliwa jest również kłodawska; należy unikać soli jodowanej z dwóch powodów: (1) jod dodaje się w drodze chemicznych procesów, (2) nadmiar jodu wpływa niekorzystnie na układ hormonalny (m.in. może stać się przyczyną zapalenia tarczycy)

⁽³⁾ **bakalie:** suszone owoce i orzechy, które kupujemy nie powinny zawierać szkodliwych konserwantów (sorbinian sodu, dwutlenek siarki itd.) czy dodatków (wiecie, że suszona żurawina składa się w 45% z białego cukru?!); dobre suszone owoce są ciemne, a nie pomarańczowe