

DOMÁCÍ DROŽDÍ



Suroviny:

- 500 g brambor
- 60 g cukru
- 2 PL piva
- voda

Postup:

1. Brambory uvařte do měkka, oloupejte a prolisujte.
2. Přidejte trochu vody a vytvořte hustou bramborovou kaši.
3. Z cukru a malého množství vody vytvořte sirup, který nalijete do kaše a promíchejte.
4. Vše dejte vykynout na teplé a klidné místo.
5. Během kynutí přidejte 2 lžice piva a dobře promíchejte. Nechte kynout dalších 24 hodin.
6. Vzniklé kvasnice můžete použít místo kupovaného droždí do sladkého i slaného pečiva.

Nutriční hodnoty na 100 g

Energie - 221 kJ

1,5 g bílkovin

61 mg Phe