



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **20 perc**



Elkészítés: **40 perc**



Kohári Éva

GLUTÉNMENTES, MAGVAS HÁROMSZÖGEK

A mai rohanó világban sokan választanak napközben egy jól megpakolt szendvicset ebédre. A jó szendvics alapja pedig a finom, laktató buci. Én szendvicsrajongó vagyok és kifejezetten a magos, barna péksütemények vonzanak, ezek közül is a háromszög alakúak. Ez a vonzódás adta az ötletet ehhez a szendvicsalaphoz. A magvas háromszögünket vágjuk félbe, pakoljuk meg jó sok salátával, sajttal, a kedvenc felvágottjainkkal és estig garantáltan nem fogunk megéhezni munka közben sem.

HOZZÁVALÓK

160 g Schär bread mix
liszt
140 g Schär Dunkel

mix liszt
10 g Auchan méz
8 g só
300 g langyos víz
20 g friss élesztő

10 g lenmag
10 g chia mag
2 evőkanál Auchan
olaj

HOZZÁVALÓK A TETEJÉRE

ízlés szerint magok
ALLERGÉNEK

- 1 A langyos vízben keverjük el a mézet, morzsoljuk bele az élesztőt, és futtassuk fel 15 perc alatt.
- 2 A száraz hozzávalókat keverjük össze egy tálban, és adjuk a felfuttatott élesztőhöz.
- 3 Alaposan dagasszuk meg a tésztát, közben az olajat fokozatosan adjuk hozzá.
- 4 A bedagasztott tésztát meleg helyen kelesszük 40 percet.
- 5 A megkelt tésztát gyúrjuk át, nyújtsuk ki kb. 2 ujjnyi vastag, 10 cm széles téglalappá, majd éles késsel vágjunk belőle háromszögeket.
- 6 Tegyük a háromszögeket sütőpapírral bélelt tepsibe, kenjük le a tetejüket vékonyan vízzel, szórjuk meg magokkal.
- 7 Kelesszük 30 percet, majd 180 fokra előmelegített sütőben 30 perc alatt süssük készre.
- 8 Ízlés szerint készítsünk belőle szendvicseket.



Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!

