



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **15 perc**



Elkészítés: **25 perc**



Répási Eszter



TELJESKIÖRLÉSŰ CIPÓ

Egy házilag könnyen elkészíthető péksütemény, mely a teljeskiörlésű liszt révén hozzájárul napi rostbevitelünkhöz.

HOZZÁVALÓK

550 g teljeskiörlésű liszt
25 g élesztő

1 csipet cukor
4 dl tej
2 dl kefir
1 mokkáskanál só

(zöldfűszerekkel pl. vasfű jól helyettesíthető)
1 ek olívaolaj

ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

- 1 A tejet meglangyosítjuk és belemorzsoljuk az élesztőt, megvárjuk amíg felfut.
- 2 Kimérjük a lisztet és hozzáadjuk a sót.
- 3 A liszt közepébe egy kis lyukat csinálunk, és ebbe öntjük bele a felfuttatott élesztőt.
- 4 Hozzáadjuk az olívaolajat is.
- 5 Összegyúrjuk a tésztát, kevés liszttel megszórjuk a tetejét, és hagyjuk kelni 1,5-2 órát.
- 6 Ha megkelt, még egyszer jól átgyúrjuk, és tetszőleges méretű cipókat formázunk belőle.
- 7 Sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük, a tetejét X-alakban bevágjuk, és megkenjük egy kevés kefirrel.
- 8 10 percig hagyjuk még kelni, eközben 200°C-ra előmelegítjük a sütőt.
- 9 Alul-felül sütve, kb 20 perc alatt készre sütjük.



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

