Mąka z żołędzi

Nikita

Polecane na: **przetwory**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

15 min

1 porcja

Składniki:

żołędzie dowolna ilość -

soda oczyszczona -

Dodatkowe info:

Mąka z żołędzi nie zawiera glutenu, jest bogata we właściwości odżywcze. Zawiera skrobię, sporo białka i dużo jednonienasyconych kwasów tłuszczowych, a także dużo magnezu i potasu oraz witaminę PP.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zbiór żołędzi najlepiej rozpocząć w okresie koniec września -początek października (można je zbierać aż do wiosny, chyba , że ubiegną nas dziki). Nie warto zbierać żołędzi wcześniej, ponieważ te, które spadają z drzew wcześniej, zazwyczaj są robaczywe.

KROK 2: Żołędzie musimy obrać ze skorupy, można to zrobić przy pomocy dziadka do orzechów i nożyka. Odrzucić robaczywe.

KROK 3: Obrane żołędzie włożyć do miski, zalać gorącą wodą i wsypać 1 łyżkę sody (na 1 l wody) i odstawić na 12 godzin.
Po 12 godzinach wodę odlać (woda będzie czarna), wypłukać żołędzie i ponownie zalać gorącą wodą i dodać sodę.
Czynność tą powtórzyć przez 3-5 dni, zmieniając wodę co 12 godzin (robimy to do momentu aż woda będzie jasna).

Jest to konieczne, ponieważ żołędzie zawierają mnóstwo tanin, które nadają im gorzki smak.

KROK 4: Po 3-5 dniach żołędzie dobrze wypłukać i osączyć na sicie.

KROK 5: Żołędzie zmielić w blenderze/malakserze.

KROK 6: Wyłożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i wstawić do piekarnika nagrzanego do 50°C do suszenia. Suszyć do momentu aż będą całkowicie suche.

KROK 7: Po wysuszeniu ponownie zmielić na drobno za pomocą młynka lub blendera.

KROK 8: Mąkę przełożyć do słoika i przechowywać w chłodnym miejscu. Używać do domowych wypieków w połączeniu z innymi mąkami np. do chleba, placków i ciasteczek, muffinów, kotletów wegetariańskich i innych dań.