Proziaki z dynią

Dorota Rozbicka

Polecane na: **ciasta, desery, lunchbox, pieczywo**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

25 min

1 porcja

Składniki:

- kefir - 0,25 litr
- mus z pieczonej dyni - 100 g
- dynia liofilizowana, sproszkowa (różdżka smaku dynia) - 1 łyżka
- sól himalajska - 1 łyżeczka
- cukier - 1 łyżeczka
- soda - 1 łyżeczka
- otręby pszenne - 50 g
- mąka pszenna - 400 g
- nasiona pokrzywy - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Najpierw do miski wsypujemy mąki. Potem dodajemy mus z dyni, dynię liofilizowaną, pokrzywę, sól, cukier, sodę i mieszamy. Następnie dodajemy kefir, wyrabiamy wszystko łyżką w misce.
Ciasto musi być dość luźne jednak takiej konsystencji by dało się przenieść na stolnicę. Następnie na stolnicy wysypujemy grubą warstwę mąki – przenosimy ciasto i chwilę delikatnie rękami zagniatamy, zbierając mąkę. Potem wyrobione ciasto rozwałkowujemy dość grubo (ok 2cm).
Następnie oprószoną mąką szklanką wycinamy kółeczka i odkładamy je na oprószone mąką miejsce.
Tak przygotowane bułeczki przykrywamy ściereczką i zostawiamy na 15 min do

wyrośnięcia (w miejsce ciepłe, bez przeciągów).
Na końcu smażymy na suchej (!), średnio
rozgrzanej patelni z obu stron.