

---

# Mazurek ekologiczny

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 3124 razy.

5 dag pokruszonych orzechów

20 dag pszennej razowej mąki

3 łyżki miodu

6 łyżek oleju roślinnego

3/4 kubka wody pozostałej po moczeniu

suszonych owoców - np. fig

5 dag ugotowanej soi

Orzechy zarumienić na patelni bez tłuszczu.

Wymieszać z mąką, soją, miodem, olejem i wodą.

Wyrobić ciasto. Uformować kulę.

Włożyć ją na pół godziny do lodówki.

Z oziębionego ciasta formować dowolnego kształtu placki grubości palca.

Piec około kwadransa.

Zdobić lukrem i suszonymi owocami, orzechami, migdałami i skórką pomarańczową.

"Uroda"