



„KUKURUZA“ TRADITIONELLES MAISBROT, EINFACH UND GESUND

Zutaten:

600 g Maismehl (am besten eine Mischung aus grobem und feinem Maismehl)
2 gehäufte EL Zucker
2 gehäufte EL Weizenmehl (kann entfallen, falls ihr ein glutenfreies Brot wünscht)
ca. 550-600 ml kochend heißes Wasser
2-3 EL Joghurt zum Bestreichen

Zubereitung:

1) Schaut euch bitte das Video an. Darin gebe ich Infos zur Mehlsorte, die ideal ist für dieses Brot. Heizt den Backofen auf 200 Grad O/U Hitze vor.
2) Vermischt alle trockenen Zutaten in einer Schüssel miteinander und fügt unter Rühren mit einem Kochlöffel das kochend heiße Wasser portionsweise hinzu. Wenn die Masse nicht mehr ganz so heiß ist, knetet ihr sie per Hand nochmal durch und formt sie auf eine der im Video gezeigten Arten.
3) Bestreicht die Kukuza vor dem Backen mit Joghurt und backt sie bei 200 Grad O/U Hitze ca. 40 min lang. Je dicker ihr sie formt, umso länger braucht sie. Wenn ihr die doppelte Menge zubereitet, also 1200 g Mehl verwendet, braucht sie etwa 1 Stunde und 15 min im Ofen.
4) Wenn sie fertig ist, bestreicht ihr sie noch heiß mit Wasser und lasst sie zunächst auskühlen. Danach wird sie in kleine Stückchen gebrochen und in eine Schüssel gegeben. Dann kann man die Stückchen entweder mit heißer Milch begießen oder etwas Joghurt darüber verteilen und für die ganz gesunde Variante vermischt ihr sie mit Joghurt und einer Fruchtmischung (z.B. Bananen, Äpfel, Datteln usw.)



Sastojci:

600 g kukuruznog brašna (u nedostatku domaćeg brašna, upotrijebite pola grubo i pola sitno mljevenog)

2 vrhom pune kašike šećera

2 vrhom pune kašike pšeničnog brašna

ca. 550-600 ml vrele/ključale vode

2-3 kašike jogurta za premazivanje

Priprema:

1) Obavezno pogledajte video u kojem dajem bitne informacije o vrsti brašna koja je idealna za kukuruzu, jer od nje zavise ukus i krajnja konzistencija. Zagrijte rernu na 200 stepeni gornji/donji grijači.

2) U jednoj posudi pomiješajte sve suhe sastojke pa postepeno i koristeći kuhaču dodajte vrelu vodu. Kad se smjesa malo ohladila, premijesite je ručno pa je formirajte na jedan od načina pokazanih u videu.

3) Kukuruzu premažite jogurtom pa je pecite na 200 stepeni oko 40 min. Što je deblje oblikujete, to će joj i više vremena trebati. Ako je pripremate u duploj mjeri od 1200 g brašna, biće joj potrebno oko sat vremena i 15 min.

4) Pečenu kukuruzu premažite ili „umijte“ hladnom vodom pa ostavite da se ohladi. Zatim je iskomadajte na sitne komadiće i servirajte po želji, npr. sa jogurtom, vrelim mlijekom ili alternativno sa jogurtom i mješavinom svježeg i suhog voća kao što su banane, jabuke, datule.

