



## Veganské knedlíky s celozrnnou moukou

veganský

Snadné

90 minut

Pro 4 osoby



### Ingredience

200 g pšeničné hrubé mouky  
100 g pšeničné celozrnné  
jemně mleté mouky  
250 ml rýžového nápoje  
3 lžíce hrášky  
3 hrsti špaldových pukanců  
1 lžička himálajské soli  
1 lžička sušeného droždí

### Jak na to?

1. Smíchejte hrášku a rýžový nápoj, přidejte mouky, droždí a sůl. (Droždí a sůl by se neměly smíchat, aby těsto dobře vykynulo.) Ručně nebo v robotu zadělejte těsto. Pokud je těsto lepkavé, přisypte trochu mouky. Nakonec zapracujte pukance. Nechte na teplém místě pod utěrkou kynout cca 45 minut.
2. Dejte vařit vodu ve větším hrnci. Z těsta vytvořte 2 šišky a nechte je na prkýnku ještě chvíli kynout, než se začne vařit voda.
3. Šišky dejte do hrnce a vařte 20 minut. V polovině vaření je můžete obrátit.
4. Nakrájejte na plátky na kráječky na knedlíky nebo nití.

Podávejte s koprovou, rajskou nebo vaší jinou oblíbenou omáčkou.

Knedlíky také můžete připravit z [hotové směsi od Amylonu](#), jsou výtečné!