

*Kuchárska kniha*

# *Kvaskovanie*

## Recepty z kvásku

PROSTREDNÍCTVOM  
KVÁSKU  
ODOVZDÁVAME  
SVOJEU RODINE  
ZDRAVIE A LÁSKU

Viete, že je rozdiel  
medzi  
kváskom a droždím?



Až 65 receptov,  
344 strán  
VŠETKO O KVÁSKU  
a kvaskovaní  
v jednej knihe

[www.kvaskovanie.sk](http://www.kvaskovanie.sk)



# ZALOŽENIE KVÁSKU

## Na založenie materského kvásku potrebujeme:

Sklenený pohár s viečkom, fixku, 3-4 malé kúsky jablka alebo hrozno bez jadierok, ražnú celozrnnú múku, ražnú chlebovú múku, vodu, polievkovú lyžicu.

Prvé 4 dni postupujeme nasledovne:

**1.deň:** Do pohára vložíme jablko a pridáme 1PL(15g) ražnej CELOZRNNEJ múky s 2PL(30g)vody. Necháme na kuchynskej linke prikrytý viečkom (neutesnený). O cca 12 hodín pridanie múky a vody zopakujeme, jablko ponecháme.

**2.deň:** pridáme 1PL(15g) ražnej CELOZRNNEJ múky s 2PL(30g) vody 2-krát denne

**3.deň:** urobíme to isté 2-krát denne

**4.deň:** V pohári necháme len 60g kvásku, jablko vyberieme. Pri-miešame 30g(2PL)vody a 30g(2PL) ražnej CHLEBOVEJ múky. O cca 12 hodín pridanie múky a vody zopakujeme.

**5. až cca 14. deň:** počas týchto dní kvások kŕmime s 30g vody a 30g ražnej chlebovej múky, až bude kvások rásť pravidelne. Fixkou si na pohár značíme, koľko kvások narástol.

Kváсок počas zakladania nechávame pri izbovej teplote, nie v prievane.

Po 14 dňoch je založený kvások už dostatočne **kvalitný a silný**, vhodný na pečenie a varenie. Odoberieme z neho 2PL do malého uzatvárateľného pohára, pričom viečko už utesníme. Skladujeme ho v chladničke a staráme sa o neho. Po odobratí 2PL kvásku do chladničky, zostatok založeného kvásku spotrebujeme do receptov.





Na štartér potrebujeme:

- 80g špaldovej celozrnnej múky
- 100g vlažného mlieka
- 1PL kvásku

Suroviny dobre premiešame a necháme prekvasiť 1-2 hodiny.

Kvások sa naštartuje, čo vidíme podľa bubliniek.

Ďalej pridáme:

- 170g špaldovej hladkej múky
- 100ml oleja
- 150g trstinového cukru
- 2ČL vanilkového cukru
- 4vajcia
- špaldovú krupicu na vysypanie formy

## Recept Kvásková bábovka

V miske si metličkou vymiešame vajcia s cukrom, aby sme ich trochu prevzdúšnili. Pridáme ostatné suroviny aj so štartérom. Vymiešame hustejšie cesto bez hrudiek. Misku s cestom prikryjeme najlepšie fóliou, aby cesto neobschýnalo a necháme 1 hodinu postáť.

Formu na bábovku vymastíme olejom a vysypeme krupicou. Cesto nalejeme do formy a necháme finálne prekvasiť asi 1 hodinu. Keď uvidíme na povrchu cesta aspoň pár bubliniek, bábovka môže ísť do rúry. Pečieme vo vyhriatej rúre na 180°C cca 50 minút. Správne upečenie testujeme špajdlou.

Hotovú bábovku vyklopíme z formy a necháme vychladnúť.

Dobré kváskové bábovkovanie!

