

Gyors házi kifli receptje

Hozzávalók:

35 dkg liszt

2.5 dl tej

2.5 dkg friss élesztő

2.5 dkg vaj v. margarin (olvasztva)

1 teáskanál cukor

1 teáskanál só

+ 1-2 ek tej



Elkészítés

Az élesztőt felfuttatom a meleg, cukrozott tejjel.

A lisztet beleöntöm egy keverőtálba, mehet hozzá a só, és az olvasztott vaj. Majd az élesztős tej is. Pár perc alatt készre dagasztjuk a tésztát.

Mikor kész a tészta, kettéosztjuk, kinyújtjuk. A lapokat 4 részre vágjuk, és egyenként tovább nyújtjuk őket, amilyen vékonyra csak lehet. A szélesebb részénél kezdve feltekerjük, kifli alakúra formázzuk, és sütőpapíros tepsibe tesszük. A tetejét megkenjük kevés tejjel.

Melegítsük be a sütőt 200-210 fokra, (alul-felülsütés) és a sütő aljába egy másik tepsibe tegyünk vizet. A kifliknek elég csak addig kelniük, amíg a sütő melegszik. Süssük a kifliket 15-20 perc alatt arany barnára.

Energia: 189 kcal/db

Zsír: 3,2 gr/db

Szénhidrát: 33,6 gr/db

Fehérje: 5,6 gr/db

