

Bannock

Składniki

na 2 duże placki (o średnicy 27 cm)

Numery przy składnikach odwołują do dodatkowych informacji, pozwalających wybrać właściwe produkty.

- 1,5 szkl. mąki orkiszowej typ 700
- 1,5 szkl. mąki orkiszowej typ 2000
- 1 szkl. mleka krowiego ⁽¹⁾ lub roślinnego ⁽²⁾
- 1/2 szkl. jogurtu naturalnego
- 1/2 łyżeczki soli ⁽³⁾
- 1 czubata łyżeczka sody oczyszczonej

Wykonanie

1. Wszystkie składniki wymieszać na gładką masę. Ciasto będzie gęste, ale pozostanie klejące.
2. Patelnię (najlepiej żeliwną) dobrze rozgrzać. Położyć na niej ciasto i rozpląszczyć na placek o grubości około 1 cm.
3. Smażyć na suchej patelni do zrumienienia z obu stron (5-10 minut z każdej strony).

Wskazówki

⁽¹⁾ **mleko krowie:** krowie mleko warto wybrać uważnie; najlepsze byłoby mleko prosto od krowy, ale jeśli nie możecie go dostać, uważajcie na mleko sklepowe; na pewno odpada mleko UHT, które jest oczyszczone ze wszystkich składników odżywczych; jednak również mleko w butelce (pasteryzowane w niskiej temperaturze i mikrofiltrowane) różni się pod względem smaku i wartości; my polecamy mleko Strzałkowskie – naszym zdaniem najbardziej zbliżone do prawdziwego mleka

⁽²⁾ **mleko roślinne:** niestety, mleko roślinne kupowane w sklepach nie ma absolutnie nic wspólnego ze zdrowiem ze względu na liczne dodatki o trudnym do przewidzenia wpływie na ludzki organizm, a także to, że są sprzedawane w opakowaniach wydzielających szkodliwe substancje (może te najdroższe produkty są lepsze jakościowo, ale wątpię, żeby były nieszkodliwe); jeśli chcecie mieć naprawdę zdrowe (i smaczne) mleko roślinne, można bardzo łatwo zrobić je samodzielnie – przepis podajemy [tutaj](#)

⁽³⁾ **sól:** my używamy soli himalajskiej, ale możecie użyć innej zdrowej soli – podobno stosunkowo mało szkodliwa jest również kłodawska; należy unikać soli jodowanej z dwóch powodów: (1) jod dodaje się w drodze chemicznych procesów, (2) nadmiar jodu wpływa niekorzystnie na układ hormonalny (m.in. może stać się przyczyną zapalenia tarczycy)