

Nasza kolejna propozycja PROZIAKI

Co zrobić kiedy brak chleba, bułek, drożdży czy zakwasu?

Pyszne domowe PROZIAKI czyli jeden z ciekawszych regionalnych przepisów na "placki na prozie", czyli na sodzie.

Zapraszam do szykowania, bo to proste i przyjemne zajęcie. Można je jeść i na słodko i na ostro.

Proziaki smakują wyśmienicie podawane ze szklanką zsiadłego mleka lub twarogiem zmieszanym ze śmietaną i szczypiorkiem.

Sprawdzi się tu również sos lub

masło czosnkowe , miód, konfitura.

Składniki na proziaki:

1 szklanka kefiru

jajko

1/2 łyżeczki soli

1 łyżeczka cukru

1 łyżeczka sody oczyszczonej

ok. 500 g mąki

Aby przygotować proziaki należy do większej miski przelać kefir, dodać jajko, sól, sodę i cukier. Następnie wszystkie składniki należy rozbełtać. Cały czas mieszając należy dodawać tyle mąki, aby wyrobić gładkie i elastyczne ciasto. Potem proziaki należy rozwałkować na grubość ok 1-1,5 cm i dużą szklanką wykrawać krążki. Na koniec pieczemy proziaki na patelni bez tłuszczu na niewielkim ogniu około czterech minut z każdej strony. Proziaki są gotowe do podania.

Zajęcia kulinarne MasterChef

Projekt dofinansowano ze środków programu Działaj Lokalnie Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności realizowanego przez Akademia Rozwoju Filantropii w Polsce oraz Ośrodek Działaj Lokalnie. Stowarzyszenie Korona Północnego Krakowa.

[#działajlokalnie](#) [#EfektyDziałajLokalnie](#)

Stowarzyszenie Korona Północnego Krakowa
