

# Mała chałka

Małą chałkę dzieli się tylko na osiem kromek. To ilość w sam raz dla dwuosobowej rodziny.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

## LICZBA PORCJI:

8

---

## SKŁADNIKI:

1 i 1/4 łyżeczki drożdży instant  
1/4 szklanki ciepłej wody (45–50°C)  
2 łyżki oleju  
4 łyżeczki cukru  
3/4 łyżeczki soli  
1 jajko i 1 łyżka jajka, rozmaconego  
190 g mąki  
1/4 łyżeczki zimnej wody  
3/4 łyżeczki maku lub sezamu, do posypania

## PRZYGOTOWANIE:

1) Rozpuścić drożdże w ciepłej wodzie. Dodać cukier, olej, sól, jajko i 125 g mąki. Wymieszać. Dodawać po trochu mąki, aż

ciasto będzie gęste.

2) Wyłożyć je na blat oprószony mąką. Zagniatać, aż stanie się elastyczne. Włożyć do natłuszczonej miski, obtoczyć w tłuszczu. Przykryć i pozostawić na godzinę do wyrośnięcia.

3) Zagnieść ciasto. Podzielić na 3 części. Uformować z każdej wałek. Ułożyć wałki na natłuszczonej blasze. Za pleść z nich warkocz. Końce zlepić i podłożyć pod spód. Przykryć chałką i pozostawić na 45 minut do wyrośnięcia.

4) Roztrzepać 1 łyżkę jajka z wodą, posmarować chałkę. Posypać makiem lub sezamem. Piec 20 minut w temperaturze 180°C.

#### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 kromka zawiera: 137 kcal, 4 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 35 mg cholesterolu, 232 mg sodu, 20 g węglowodanów, 1 g błonnika, 4 g białka