

Rogaliki z makiem

Składniki

na 32 rogaliki

100 g daktyli ⁽¹⁾
60 g rodzynek ⁽¹⁾
150 g mąki owsianej ⁽²⁾
150 g mąki orkiszowej typ 1850
200 g mąki amarantusowej lub jaglanej lub ryżowej

80 g masła klarowanego ⁽³⁾
2 małe jajka ⁽⁴⁾
150 g jabłka ⁽⁵⁾, zmiksowanego na gładką masę

ew. jajko do posmarowania rogalików

Masa makowa

300 g maku ⁽¹⁾
150 g jabłka ⁽⁵⁾, zmiksowanego na gładką masę
20 g miękkiego masła klarowanego ⁽³⁾
1 jajko ⁽⁴⁾, ubite na puszystą masę
ulubione bakalie ⁽¹⁾ (około 100 g)

Wykonanie

1. Przygotować masę makową:
 - a. Mak zalać zimną wodą ok. 1cm ponad powierzchnię i zostawić na minimum 4 h.
 - b. Mak zmielić w maszynce lub blenderze.
 - c. Dodać jabłko, masło, jajko, bakalie i dokładnie wymieszać.
2. Piekarnik nagrzać do 180 st. C, tryb góra-dół bez termoobiegu.
3. Przygotować ciasto:
 - a. Daktyle i rodzyunki zmielić z mąką na proszek.
 - b. Dodać pozostałe składniki i zagnieść gładkie ciasto.
4. Ciasto rozwałkować na grubość 3 mm, wykrawać trójkąty i zawijać rogaliki z masą makową. Smarować jajkiem roztrzepanym z odrobiną wody.
5. Piec 20-25 minut w 180 st. C (do zrumienienia).

Wskazówki

⁽¹⁾ **bakalie**: suszone owoce i orzechy, które kupujemy nie powinny zawierać szkodliwych konserwantów (sorbinian sodu, dwutlenek siarki itd.) czy dodatków (wiecie, że suszona żurawina składa się w 45% z białego cukru?!); dobre suszone owoce są ciemne, a nie pomarańczowe

⁽²⁾ **mąka owsiana:** można ją zrobić tanio i szybko, mieląc połączone otręby owsiane (ok. 50%) i płatki owsiane (ok. 50%), np. 50 g otrębów owsianych i 50 g płatków owsianych

⁽³⁾ **masło klarowane:** najlepiej zrobić je samemu (przepis znajdziecie [tutaj](#)); produkty dostępne w sklepie mają kontakt z plastikowym opakowaniem i mogą być „ulepszone” na każdym etapie produkcji; więcej o tłuszczach piszemy [tutaj](#)

⁽⁴⁾ **jajka:** warto zadbać o to, by jajko pochodziło z dobrego źródła (najlepiej od znajomej gospodyni, u której kury chodzą sobie "luzem" i karmione są tradycyjnie, a nie gotową paszą; jeśli jednak nie macie dostępu do takich jajek, poszukajcie takich z "0" na pieczętce; żółtko jajka, zgodnie z nazwą, powinno być żółte, a nie pomarańczowe)

⁽⁵⁾ **jablka:** więcej o wyborze jabłek do wypieków piszemy [w tym poście](#)