**«КУЭМСИЛ» ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ БЕЗДРОЖЖЕВОГО ХЛЕБА**

Продукт номер один для многих их нас – хлеб, является источником дрожжей. В настоящее время наряду с пользой дрожжей для организма (содержат до 66 % белков, витамины группы В, фолиевую кислоту, лецитин, минералы калия, фосфора, магния, кальция, железа и др.) много пишут о потенциальном вреде большого количества этих грибков. В частности, известно, что прием дрожжей может провоцировать развитие молочницы у женщин. Также особо опасны дрожжевые культуры для людей, склонных к аллергии, дисбактериозу, имеющих эндокринные нарушения. Известно, что дрожжи быстро размножаются, попадая в кишечник и поглощают углеводы, витамины и минералы из пищи. Кроме этого размножение дрожжей приводит к нарушению баланса кишечной микрофлоры и ослаблению иммунной защиты.

С одной стороны, дрожжи попадут в организм в любом случае – с поверхности фруктов и растений, а специалисты хлебопечения утверждают, что температура в центре хлебного мякиша достигает 90⁰С, а все дрожжевые культуры погибают уже при температуре 60⁰С. С другой стороны споры дрожжей все-таки выживают, не случайно из корочек хлеба готовят всем известный дрожжевой квас.

Но выбор стоит за каждым из нас. Сегодня мы предлагаем рецепт получения бездрожжевого хлеба с использованием таблетированного продукта на основе кумыса «КуЭМсил».

Для начала необходимо приготовить жидкую закваску: на 3 литра свежего молока добавить 5 таблеток любого «Куэмсила» в ассортименте. Поставить в тёплое место на 2 дня. Прикрыть крышкой. Через 2 дня у вас получится 3 литра вкуснейшего нежнейшего «кефира».

Теперь замешиваем тесто с использованием отрубей или молотого продукта «Нутрикон».

**Ингредиенты:**

- 2 стакана белой пшеничной муки,

- 2 стакана отрубей или «Нутрикона»,

- 1,5 стакана «кефира» из «КуЭМсила»,

- 0,5 стакан масла растительного,

- 0,5 ч. ложка соли,

- 0,5 ч. ложка соды.

**Приготовление:**

1. Смешиваете между собой отруби, соду, соль и муку. Продукты нужно мешать в большой миске.

2. Жидкие ингредиенты соединяете в отдельной посудине. Это масло растительное и закваска на «КуЭМсиле», их нужно хорошенько размешать.

3. Затем кефирную массу сливаете в массу мучную. Замесите тесто.

4. Теперь нужно разделить тесто на небольшие колобки. Можете сделать их размерами - побольше, кому как нравится.

5. Духовку предварительно прогреваете. Помещаете туда колобки из теста и выпекаете их около двадцати минут при температуре 200 градусов. Затем переворачиваете хлебушек на другую сторону и выпекаете еще десять минут.

У вас получится рассыпчатый вкусный хлебушек. Можно поэкспериментировать с разной мукой и хлеб постоянно будет разного вкуса. Если будете использовать цельнозерновую муку, то отруби можете и не класть.

**Марина Валуева.** [**http://www.kuemsil.pro/**](http://www.kuemsil.pro/)

**г. Челябинск, Комсомольский проспект 2 оф 411, тел. для справок 83517503705, 89090854372**