**БЕЗДРОЖЖЕВОЙ КУЛИЧ НА ЭМ-КУРУНГЕ**

Сейчас довольно много публикаций о вреде дрожжевой микрофлоры и ее влиянии на наш организм. В некоторых случаях: язвенная болезнь, стоматиты, молочница и др. врачи рекомендуют навсегда отказаться от дрожжевого хлеба. Но дрожжи способствуют формированию пористой и пышной структуры хлеба, как этого достичь? В состав ЭМ-курунги входят различные виды микроорганизмов, в том числе и молочные дрожжи Torulopsis, эта микрофлора присутствует во многих национальных кисломолочных продуктах: тан, мацони, айран, шубат. Их издревле используют для эффективного решения желудочно-кишечных проблем. Дрожжи, входящие в состав этих продуктов не развиваются интенсивно в кишечнике и не вызывают бурного газообразования, так как их количество строго контролируют молочнокислые бактерии, входящие в симбиоз продукта.

Но при этом их успешно применяют при изготовлении различной выпечки, вина, кваса, пиццы, маринадов для шашлыка и квашение капусты.

Кулич – это пасхальный хлеб, его издавна пекли на кислом молоке с добавлением «духов» - ванили, цукатов, изюма и пряностей. Представляем вашему вниманию рецепт получения кулича на основе жидкой кисломолочной ЭМ-курунги и цельнозерновой муки, обогащенной пищевыми волокнами:

**Рецепт:**

ЭМ-курунга утренняя, не разбавленная молоком, крепкая, возрастом не менее 3-5 дней - 330 мл

сахар -150 г

мука цельнозерновая- 100 г

мука пшеничная - 500 г

маргарин - 80 г

яйца - 2 шт

соль – щепотка

изюм - 50 г

курага - 3 шт

ванилин - 1 г

Немного подогреваем курунгу до 40оС, не более, добавляем к ней 1 ч.л. сахара и 2 ст.л. муки. Хорошо перемешиваем, ставим в тёплом месте на 1,5 часа для брожения. Затем в опару добавляем предварительно растопленный и остывший маргарин, яйца взбитые с сахаром и щепотку соли. Перемешиваем и добавляем цельнозерновую муку. Затем постепенно добавляем остальную муку. Хорошо вымешиваем.

Оставляем подняться в тёплом месте 2-3 раза. Пока тесто будет подниматься, подготовим изюм и курагу. Их надо запарить кипятком, затем воду слить и обсушить. Курагу нарезать кубиками. Немного обвалять сухофрукты в муке. В тесто добавить ванилин и сухофрукты. Тщательно вымесить.

В формах дно смазать растительным маслом, стенки проложить пекарской бумагой. Насыпать на дно манную крупу и выложить тесто на половину формы.Дать немного тесту подняться и сразу можно ставить выпекать на 35-40 минут при 180 градусах.

Готовый куличи смазать сахарной глазурью и украсить. Для глазури 1 белок взбить с 120 г сахарной пудры.

***Видео по теме:***

<https://youtu.be/q9as1wSmaZw>

<https://ok.ru/video/21948664391>

<https://youtu.be/Zo2w9rvIL44>

<https://vk.com/video343910109_456239036>