

Swyddogaethol Bwyd Ryseitiau Haidd

Nid yw'r glwten a geir mewn haidd yn gweithio fel glwten elastig ac ymestynnol a geir mewn gwenith caled a meddal, y caled ar gyfer gwneud bara a'r meddal ar gyfer gwneud bisgedi. Felly, dim ond yn lle cyfran o'r gwenith mewn cynhyrchion becws y gellir rhoi haidd, a dylid cynnwys blawd gwenith gyda'r math priodol o lewten hefyd. Nid yw haidd glwten yn ddiogel i seliag.

Bydd cynnwys blawd haidd mewn bara'n gwneud y dorth yn llai. Mae'r gostyngiad maint yn dderbyniol pan fo'r gyfradd o haidd a gynhwysir yn 25 % o gyfanswm pwysau'r blawd. Mae starts Haidd yn gallu ffurfio gel ac amsugno llawer o ddŵr. Felly, mae angen toes gwlypach er mwyn osgoi problemau gyda cracio.

Dylai'r sampl o 1 kg fod yn ddigon ar gyfer sawl sesiwn bobi. Ceisiwch ddefnyddio rhywfaint (gyda'ch blawd gwenith arferol) mewn sgoniau a theisennau. Gan fod y blawd wedi'i falu â maen, heb gynnwys unrhyw gadwolion, mae'n well ei ddefnyddio o fewn 3 mis – bydd y blas ar ei orau pan yn ffres.

Torth Haidd Gwenith Cyflawn (pobi gyda llaw neu beiriant)

3-4 g burum gweithredu cyflym

100 g blawd haidd

150 g blawd gwyn cryf iawn

150 g blawd gwenith cyflawn

5 g halen

30-40 g olew olewydd

300-310 dŵr

Defnyddiwch y ' gwenith cyflawn ' neu 'aml-rawn' os ydych yn defnyddio peiriant: os ydych yn pobi gyda llaw, caniatewch ddigon o amser wedi cymysgu i'r haidd amsugno'r dŵr cyn tyliino.

Crempogau Haidd (addaswyd o Elizabeth David, 1977)

3 g burum gweithredu cyflym

3 owns o flawd haidd

3 owns o flawd gwenith cyflawn

4 wy

$\frac{3}{4}$ peint o llefrith

halen llwy de

Cynheswch $\frac{1}{2}$ peint o'r llefrith, ychwanegwch y burum a'r blawd a chymysgwch yn dda. Gadewch y gwmysgedd am awr i dwymo, nes ei bod wedi codi ac yn llawn swigod. Ychwanegwch yr halen, yr wyau a gweddill y llefrith (dim angen ei gynhesu). Gadewch am awr arall. Unwaith mae'r cytew yn swigod, gwnewch grempogau tenau (sy'n flasus iawn o'u ffrio mewn ychydig o olew olewydd).