

Pełnoziarniste bułki z ziarnami



ROSIK93



CZAS
PRZYGOTOWANIA
POWYŻEJ 1H



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

mąka pszenna pełnoziarnista	500 gramów
woda	150 mililitrów
masło	2 łyżki
Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat	1/2 łyżeczki
drożdże świeże	30 gramów
cukier	1 łyżeczka
siemię lniane	0.33 szklanki
jajko	1 sztuka
mleko	150 mililitrów

Dodatkowo do posypania bułek:

pestki dyni

pestki słonecznika

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1** W miseczce wymieszać pokruszone drożdże, 4 łyżki ciepłej wody, 1 łyżeczkę cukru, 1 płaską łyżeczkę mąki. Przykryć ściereczką i odstawić do wyrośnięcia na około 15 minut.
- W misce połączyć mąkę, wodę, mleko, jajko, masło, siemię lniane, sól oraz dodać wyrośnięte drożdże. Całość wymieszać i wyrobić ręcznie lub w robocie kuchennym. Tak przygotowane ciasto odstawić do wyrośnięcia, aż potroi swoją objętość.

- KROK 2 Po tym czasie ciasto jeszcze chwilę ugnieść i podzielić ciasto na części.
- KROK 3 Formować małe bułeczki, układać na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Przykryć ściereczką i ostanąć na około 10 minut.
- KROK 4 Następnie wierzch bułeczek posmarować rozprzeczpanym jajkiem, posypać ziarnami.
- KROK 5 Bułeczki wstanąć do nagrzanego piekarnika i piec przez około 15 minut w temperaturze 200 stopni.