

Trójkątne bułki z ziarnami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 2h + 40 minut
- 12 sztuk
- Wartość odżywcza 1 sztuki: 297 kcal \ B-11 g \ T-11 g \ W-39 g \ Bł-3 g
- Wartość odżywcza 100 g bułek: 290 kcal \ B-10 g \ T-10 g \ W-38 g \ Bł-3 g

Składniki

- ✓ mąka żytnia typ 720 – 3/4 szklanki (100 g)
- ✓ mąka pełnoziarn. typ 1850 – 3/4 szkl.(100 g)
- ✓ mąka pszenna typ 650 – 3 szklanki (400 g)
- ✓ drożdże, instant – 1 opakowanie (7 g)
- ✓ cukier – 1 łyżeczka (5 g)
- ✓ sól – 1,5 łyżeczki (12 g)
- ✓ woda, ciepła – 1 i 1/2 szklanki (360 g)
- ✓ olej – 3 łyżki (30 g)
- ✓ płatki owsiane górskie – 2 łyżki (20 g)
- ✓ dynia, pestki – 6 łyżek (60 g)
- ✓ słonecznik, nasiona – 6 łyżek (60 g)
- ✓ siemię lniane – 4 łyżki (40 g)
- ✓ sezam, nasiona – 1,5 łyżki (15 g)
- ✓ mieszanka ziaren – 2 łyżki (20 g)

Przygotowanie

1. Drożdże wymieszaj z cukrem i częścią wody.
2. Do miski przesyp mąki, dodaj sól, ziarna i wymieszaj. Dodaj drożdże, resztę wody, olej i wyrób masę. Możesz to zrobić przy pomocy miksera z hakami. Ciasto przełóż do czystej miski wysmarowanej olejem. Przykryj ręczniczką i odstaw w ciepłe miejsce na 1,5h.
3. Wyrośnięte ciasto przełóż na stolnicę lub blat, podziel na 2 części i każdą uformuj w wałek. Pokrój na trójkąty, ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i odstaw na 30 minut. Posmaruj roztrzepanym jajem i posyp ziarnami.
4. Piecz w 200C ok 25-28 minut

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/trojkatne-bulki-z-ziarnami/>