

Domowe bagietki

Wskazówki

- Czas przygotowania: 1,5h + 25 minut
- 3 sztuki
- Wartość odżywcza 1 sztuki: 579 kcal \ B-20 g \ T-2 g \ W-120 g \ Bł-4 g
- Wartość odżywcza 100 g bagietki: 201 kcal \ B-7 g \ T-1 g \ W-42 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ mąka pszenna – 4 szklanki (500 g)
- ✓ drożdże instant – 1 opakowanie (7 g)
- ✓ sól – 1,5 łyżeczki (9 g)
- ✓ woda, ciepła – 1 i 1/2 szklanki (350 g)

Przygotowanie

1. Do dużej miski wsyp mąkę, dodaj drożdże, sól i wlej wodę – ma być lekko ciepła, ale nie gorąca! Wyrób przy pomocy dłoni lub robota /miksera z hakami. Odstaw w ciepłe miejsce na 1h.
2. Kiedy ciasto wyrośnie, podziel na 3 części i uformuj wałki. Ułóż je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, przykryj i odstaw na 30 minut do ponownego wyrośnięcia.
3. Piekarnik nagrzej do 230C. Wstaw do niego płaskie naczynie z ciepłą wodą (najlepiej żaroodporne).
4. Bagietki ponacinaj i wstaw do piekarnika. Najlepiej poziom wyżej nad naczyniem. Piecz 15 minut, wyciągnij naczynie (tylko ostrożnie!) i piecz jeszcze 10 minut.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/domowe-bagietki/>